

Univerzita Karlova
Pedagogická fakulta
Katedra pedagogiky

DIPLOMOVÁ PRÁCE

Stravování a pohybová aktivita pedagogů na vybraných středních školách

Food and physical activity of teachers in selected secondary school

Bc. Dana Slabochová

Vedoucí práce: Ing. Bc. Alena Váchová, Ph.D.

Studijní program: Učitelství pro střední školy (N7504)

Studijní obor: N PG-VZ (7504T223, 7504T303)

Odevzdáním této diplomové práce na téma *Stravování a pohybová aktivita pedagogů na vybraných středních* potvrzuji, že jsem ji vypracovala pod vedením vedoucího práce samostatně za použití v práci uvedených pramenů a literatury. Dále potvrzuji, že tato práce nebyla využita k získání jiného nebo stejného titulu.

Praha, 3. května 2020

Děkuji Ing. Bc. Aleně Váchové, Ph.D. za její vstřícnost, ochotu, cenné rady a čas věnovaný odbornému vedení mé diplomové práce. Také chci poděkovat lidem, kteří byli ochotni mi věnovat čas a vyplnit dotazníky. V neposlední řadě děkuji své rodině, která mi byla po celou dobu mého studia velkou oporou.

ABSTRAKT

Diplomová práce se zabývá nutričním chováním a pohybovou aktivitou pedagogů vybraných středních škol v Litoměřicích v Ústeckém kraji. Hlavním cílem této práce je zmapovat, jaký stravovací režim a pohybovou aktivitu pedagogové vybraných škol mají. Cílem výzkumného šetření je zjistit, zda stravovací návyky pedagogů vybraných středních škol odpovídají výživovým doporučením, jestli mají dostatečnou pohybovou aktivitu, jak často a jakou pohybovou aktivitu vykonávají. Teoretická část se zabývá charakteristikou práce pedagoga, životním stylem současného člověka, výživou a výživovými faktory. Zmiňována jsou také aktuální výživová doporučení, kde jsou vysvětleny zásady správného stravování. Dále se věnuje pohybové aktivitě, kde zmiňuje význam pohybu, popisuje čím je tvořen pohybový aparát a co si máme představit pod pojmem tělesná zdatnost. Rovněž se věnuje problematice zvyšující se hypokinezi v současné společnosti. V praktické části jsou kvantitativní metodou anonymního dotazníkového šetření zjišťovány stravovací návyky a pohybová aktivita pedagogů vybraných středních škol. Výsledky dotazníkového šetření přináší zjištění, že pohybová aktivita u pedagogů je dostačující, ale zároveň odhalují problémy ve stravování pedagogů. V závěru práce jsou na základě tohoto zjištění navržena vhodná opatření pro zlepšení stravovacích návyků. V rámci těchto opatření byl sestaven program semináře, jehož součástí budou aktivizační metody a odborné informace, které budou účastníkům sděleny naučně populární formou. Cílem semináře je zlepšit informovanost pedagogů o zdravé výživě a podpořit tak jejich zdravý životní styl.

KLÍČOVÁ SLOVA:

aktivita, pedagog, pohyb, stravování, výživa, zdraví, životní styl

ABSTRACT

This dissertation elaborates on nutritional behavior and physical activity of teachers in selected secondary institutions in the town of Litoměřice as well as the North Bohemia Region. The main aim of this thesis is to determine the teachers' nutritional behavior and the level of their physical activities of the selected schools. The aim of the research is to ascertain whether teachers' eating habits correspond with nutritional recommendations and whether they have sufficient physical activity, its frequency and specifications.

The theoretical part elaborates on the teachers' job description, current lifestyle, nutrition and nutritional factors. Actual nutritional recommendations are also mentioned with the purpose of providing explanation of appropriate eating habit principles. It also elaborates on physical activity focusing on the importance of physical activity, describes movement apparatus structure and defines physical endurance. It also describes the increased level of insufficient physical activity in the society.

The practical part uses quantitative method of research via anonymous questionnaires distributed in selected secondary schools to ascertain eating habits and physical activity of teachers. The research results show that teachers' physical activity is sufficient while pointing at problems at their eating habits. The final part of this thesis offers appropriate measures to remedy the situation, i.e. to improve teachers' eating habits. As part of these measures a seminar has been designed to provide teachers with activity methods and specialized information via informational-educational method. The aim of the seminar is to improve knowledge of teachers regarding healthy eating habits and thus support their healthy life style.

KEY WORDS:

activity, teacher, movement, food, nutrition, health, lifestyle

Obsah

Úvod.....	7
1 Práce pedagoga.....	9
1.1 Životní styl	11
1.2 Životní styl současného člověka	14
1.3 Výživa	15
1.3.1 Složky výživy	16
1.3.2 Nesprávná výživa	26
1.3.3 Stravovací návyky obyvatelstva ČR v současné době	27
1.3.4 Výživová doporučení pro obyvatelstvo České republiky	28
1.4 Pohybová aktivita.....	31
1.4.1 Význam pohybu	31
1.4.2 Pohybový aparát.....	33
1.4.3 Tělesná zdatnost	36
1.4.4 Hypokineze jako součást životního stylu současné populace	43
2 Výzkumná část.....	46
2.1 Cíle a metodika.....	46
2.1.1 Výzkumné otázky.....	46
2.2 Metoda výzkumného šetření	47
2.3 Charakteristika vybraných škol v Litoměřicích	48
2.4 Průběh výzkumného šetření	49
2.5 Výsledky dotazníkového šetření	50
2.5.1 Specifika respondentů	50
2.5.2 Vyhodnocení jednotlivých otázek	51
2.5.3 Diskuse	89
2.5.4 Komparace dat.....	93
2.6 Závěr výzkumu.....	94
3 Návrh pro následná doporučení.....	95
3.1 Konkrétní návrh semináře	95
Závěr	99
Seznam použitých informačních zdrojů.....	100
Seznam příloh.....	102
Seznam grafů.....	103

Úvod

Životní styl má nepochybně největší vliv na zdraví člověka, proto je vhodné věnovat prvořadou pozornost faktorům z této oblasti. Zdraví bychom si měli vážit a všemi možnými prostředky o něj vhodnou formou pečovat.

Dle mého názoru profese povolání učitele patří jednoznačně k nejnáročnějším, ačkoliv dnešní společnost to tak nevnímá. Učitelé fungují nejen jako zprostředkovatelé informací, ale též jako náhradní vychovatelé a sociální pracovníci. Práce učitele nikdy nekončí. Učitelé pracují pod neustálým stresem a nároky na pedagogickou profesi stále vzrůstají. To byl důvod, který mě dovedl k rozhodnutí zabývat se životním stylem pedagogů. Chtěla bych učitelům v této oblasti dát návod, ukázat různé možnosti, kterými mohou přispět ke svému zdraví. Z hlediska životního stylu se ve své práci věnuji zdravé výživě a pohybové aktivitě. Pravidelný pohyb a konzumace pestré a vyvážené stravy jsou pro podporu a udržení zdraví velmi důležité. V současné době dochází k nárůstu civilizačních chorob, které jsou způsobené nevhodnou stravou a nedostatečným fyzickým pohybem. Dodržování zdravého životního stylu působí jako prevence těchto chorob. Moje práce se zabývá zjišťováním stravovacích návyků a pohybové aktivity pedagogů na vybraných středních školách v Litoměřicích.

Výživa a pohybová aktivita jsou jedním ze stěžejních faktorů zdravého životního stylu a ovlivňují tak nepochybně naše zdraví. Všechny tyto aspekty jsou důvodem pro volbu tohoto tématu. Svou roli zde hraje i můj zájem o danou problematiku.

Cílem práce je zjistit jaké mají pedagogové stravovací návyky a zda jejich návyky odpovídají výživovým doporučením. Dalším cílem je zhodnotit jak často a jakou pohybovou aktivitu vykonávají, zda je pohybová aktivita dostačující a pokud není, tak z jakého důvodu. Také jsem se zaměřila na míru spokojenosti s nabídkou jídel ve školních jídelnách. Posledním bodem mého šetření je zmapování přehledu pedagogů o možnostech sportovního vyžití v okolí jejich bydliště. Práce je rozdělena na část teoretickou a praktickou. Teoretická část se zabývá vysvětlením pojmů spojených s touto problematikou, do kterých patří náplň práce pedagoga, životní styl současného člověka a jeho úskalí, výživa a výživová doporučení. Do posledního jmenovaného jsem zahrnula výživové faktory, požadavky výživy a zásady správného stravování. V teoretické části dále zmiňuji pohybovou aktivitu, její význam pro zdraví, nedostatek pohybu u současné

populace. Jedním z negativních faktorů, působících neblaze na náš organizmus je hypokineze, kterou zde také uvádím.

Praktická část zjišťuje, jaké stravovací návyky pedagogové na vybraných středních školách mají, zda se pravidelně věnují pohybové aktivitě a jestli je tato aktivita dostačující. Ke sběru dat je užita kvantitativní metoda anonymní formy dotazníkového šetření. Cílem otázek bylo zjistit od pedagogů, kteří působí na středních školách následující informace a údaje: stravovací návyky, pravidelnost stravování, pohybová aktivita a její forma, zdravotní problémy, které by mohly bránit v pohybové aktivitě a přehled o sportovním vyžití v okolí jejich bydliště.

Na základě získaných výsledků a z hlediska časové náročnosti povolání učitele a jejich celkové vytíženosti, doporučuji seminář jako nejlepší formu zprostředkování současných poznatků o důležitosti správného životního stylu. Seminář pedagogy nejen obohatí o nové znalosti, ale přiměje je zamyslet se nad svým zdravotním stavem a poskytne jim návod, jak přehodnotit současné stravovací návyky a zlepšit svoji pohybovou aktivitu. Při přípravě semináře budu vycházet z teoretických poznatků, výzkumného šetření a vlastních zkušeností s touto problematikou.

1 Práce pedagoga

Práce pedagogů v dnešní době není snadná. Společnost klade na školu stále nové nároky. Setkávají se s celou řadou nových problémů, jako je např. rostoucí sklon k násilí mezi dětmi a mládeží, zvýšená konzumace drog a skutečnost, že se celá řada rodičů vzdává své odpovědnosti za výchovu (Buchwald, 2013).

Stresorem tohoto povolání je také neoddiskutovatelná nekonceptnost nebo nedotaženost řady legislativních opatření jako je například inkluze a kariérní řád. Rozporuplný je i společenský status učitele. Stresové faktory na osobnost učitele působí ze všech stran, vedou nejen k častému poškození jeho zdraví, nárůstu psychosomatických potíží, ale především ke stále častějšímu výskytu syndromu vyhoření (Švamberk Šauerová, 2018).

„Učitelská profese (učitelské povolání, učitelství). Je definována jako unikátní, jedinečná činnost. Jejím základem je služba společnosti a člověku prostřednictvím vzdělávání a výchovy (především mladších generací). V centru pozornosti učitele je pozitivní rozvoj osobnosti prostřednictvím předávání kulturního dědictví mladším generacím. Vyžaduje intelektové dovednosti a osobnostní kvality k výkonu oněch služeb (profesiografie učitele).

Vyžaduje dlouhodobou specifickou přípravu. Učitelé přejímají autonomní odpovědnost za své jednání a rozhodování. Učitelství je samotnými učiteli (i jinými) chápáno jako poslání. Učitelství vyžaduje především osobnost, ale i vysokou profesionální motivaci, vysoký stupeň sebeovládání, seberegulace, empatie, kreativních schopností, akceptace žáků a respektu k jejich osobnosti. Učitelská profese má vysoký etický kredit“ (Kolář, 2012, s. 157).

Z vlastní zkušenosti vím, jak moc je práce současného učitele náročná a vyčerpávající. Učitelé jsou pod neustálým časovým tlakem, musejí se každý den věnovat až 150 různým žákům, snášet vysokou hladinu hluku ve třídě a během jednoho dopoledního vyučování se v průměru zhruba tisíckrát správně rozhodnout. Nepříznivě také působí permanentní strach, že mohou kdykoliv nad situací ve třídě ztratit kontrolu. Časově zvládat plánování a přípravu na vyučování, činit neustále reflexi nad svou vyučovací hodinou, hodnotit práce a úkoly žáků, vyrovnat se se zátěží, která je spojená s administrativou a také frustrujícím pocitem, že člověk se nestačí nárokům dnešní doby neustále přizpůsobovat a to už je pořádný stres. Přesto mohu tvrdit, že mám své povolání ráda. Je třeba i přes výše

uvedené negativní okolnosti o své práci přemýšlet a neztrácet elán. I ve škole se dají zažít drobné i velké radosti.

Pokud stres získá převahu a trápí nás neustále, dojde k narušení původní zdravé regulace zátěže. Nepřetržitý a dlouhodobý stres způsobuje například deprese, poruchy spánku, podrážděnost, oslabení imunitního systému a koronární srdeční choroby. Lidé si obvykle vyvinou schopnosti a strategie, jak ke stresu konstruktivně přistupovat (Buchwald, 2013).

Abych učitelům mohla v této oblasti pomoci, zabývám se životním stylem a protože se nemohu z hlediska náročnosti rozsahu věnovat všem složkám, které životní styl zahrnuje, vybrala jsem si ty složky, ve kterých člověk může snadno sám zjednat nápravu a ovlivnit životní styl pozitivním směrem. Jedná se o výživovou a pohybovou složku, protože správnou výživou a vhodným dostatečným pohybem můžeme posilovat tělesné a duševní zdraví, zlepšit pracovní výkonnost a prodloužit si život.

1.1 Životní styl

Největší vliv na zdraví člověka má nepochybně způsob života - životní styl. Stěžejní determinantou zdraví je tedy životní styl, který můžeme definovat následovně: „*Životní styl zahrnuje formy dobrovolného chování v daných životních situacích, které jsou založené na individuálním výběru z různých možností. Můžeme se rozhodnout pro zdravé alternativy z možností, které se nabízejí, a odmítnout ty, jež zdraví poškozují. Životní styl, je tedy charakterizován souhrou dobrovolného chování (výběrem) a životní situace (možností)*“ (Machová, Kubátová, 2015, s. 15).

Rodinné zvyklosti, tradice společnosti, ekonomická situace společnosti, sociální pozice – to vše jsou limity, kterými je rozhodování a chování člověka ovlivněno. Mezi tyto limity zahrnujeme pohlaví, příslušnost k rase, vzdělání, zaměstnání, příjem, temperament, hodnotovou orientaci, postoje (Machová, Kubátová, 2015).

Každé věkové období lidského života má svou charakteristiku, které vyžaduje různé nároky organismu na životní styl člověka.

Charakteristika období lidského života

Profesní dráha učitele začíná v mladé dospělosti, ve které člověk dokončil přípravy na toto povolání (studium na vysoké škole) a začal v této činnosti působit. Tato diplomová práce se zabývá učiteli v pracovním procesu, a proto začínám charakteristikou až od tohoto období.

V mladé dospělosti, která zahrnuje období od 20 do 40 let, mají tělesné změny jen malý význam. Příliš neovlivňují (s výjimkou těhotenství a porodu) ani lidskou psychiku. Zásadními životními mezníky tohoto období jsou: dosažení profesního postavení, uzavření manželství a zplození dětí. Toto období je vrcholem pro činnost, jež závisí na fyzické síle, rychlosti a obratnosti (Vágnerová, 2007).

Říčan vymezuje zvlášť období od 20 do 30 let a od 30 do 40 let. Dvacátá léta jsou obvykle psychicky harmoničtější, klidnější a méně bouřlivější než adolescence. V tomto období musíme své tělo vzít realisticky na vědomí a přizpůsobit se možnostem, které nabízí.

Období od 30 do 40 let se dá charakterizovat jako období stability vrcholu duševních a tělesných sil, období dobrého zdraví a vysoké výkonnosti. Člověk už je zcela dospělý, nestárne příliš rychle a znatelně (Říčan, 2004).

Věk 40-50 let je obdobím střední dospělosti a vrcholem zralosti, také i dobou protikladů. Ke krizi středního věku občas dochází bilancováním dosavadního života. Člověk středního věku je motivován k tomu, aby změnil svůj životní stereotyp anebo alespoň o něm uvažoval (Vágnerová, 2007).

Po čtyřicítce znatelně klesá výkon, kterého je lidské tělo schopno, dochází také ke zhoršení krátkozrakosti. Mezi 40. a 50. rokem věku začínáme životosprávu brát vážněji. Věnujeme se prevenci proti obezitě a přestáváme s kouřením. Soustředíme na své tělo a jeho údržbu více pozornosti, více se hlídáme a rádi bychom oddálili jeho chátrání (Říčan, 2004).

Změna postoje k vlastnímu životu přichází v období starší dospělosti 50-60 let. Stárnoucí člověk většinu vývojových úkolů splnil a na další životní fázi se připravuje. Uvědomuje si, že se jeho tělesné funkce zhoršují. Kognitivní funkce se začínají měnit, někteří lidé v tomto věkovém období dosahují úrovně moudrosti (Vágnerová, 2007).

Po padesátce dochází k tělesným změnám, kdy zřetelně klesá výkonnost základních rozhodujících orgánů, jako jsou srdce a plíce. Poměrně rychle ubývá některých tkání, včetně svalových (Říčan, 2004).

Vývojovým úkolem raného stáří období 60-70 let, je dosažením integrity v pojetí vlastního života. Stáří může být považováno za období vrcholu osobnostního rozvoje. Pro staršího člověka je velmi důležitá dostatečná míra kognitivní resilience, která se projevuje zvládáním a odoláváním různých potíží (Vágnerová, 2007).

Po šedesátce je tělesná involuce opět o něco rychlejší. S přibývajícimi roky odlišujeme obtížněji, jaké změny jsou přímým nebo nepřímým následkem nějaké nemoci, které věk dříve nebo později přinese každému člověku i tomu nejzdravějšímu (Říčan, 2004).

Čeledová, Čevela se k životnímu stylu vyjádřili takto:

„Nevyvážená strava patří k nejčastějším příčinám vážných onemocnění. Chybné stravovací návyky mohou vést k srdečním chorobám, rakovině, cévní mozkové chorobě, hypertenzi, diabetu, obezitě, osteoporóze atd. Pravidelná a přiměřená fyzická aktivita snižuje rizika mnoha těžkých onemocnění fyzických, ale i psychických (deprese)“ (Čeledová, Čevela, 2010, s 53).

Průměrný věk se prodlužuje a záleží zejména na nás, zda budeme aktivní a zdraví, či chronicky nemocní s omezenou mobilitou. Abychom si udrželi zdraví co nejdéle,

je potřeba jíst zdravě a pravidelně cvičit. Změnit životní styl a začít zdravě žít můžeme vždy (Čeledová, Čevela, 2010).

Učitelům bych chtěla pomoci právě v tomto směru, a to se správným stravováním a pohybovou aktivitou. Jak je již výše zmíněno, právě tyto složky životního stylu - zdravý způsob výživy a dostatek pohybové aktivity, jsou pro udržení zdraví stěžejní.

„Jedním z hlavních pilířů utvářejících zdravý životní styl je zdravá životospráva, která dle Žaloudíkové (2009) zahrnuje: pravidelný denní režim, zdravý způsob výživy, dostatek pohybové aktivity, dodržování zásad osobní hygieny, ochranu před nakažlivými nemocemi, odpovědné osobní chování (sexuální, pracovní, partnerské, rodičovské), psychickou odolnost vůči škodlivým vlivům a závislostem (kouření, konzumace alkoholu, zneužívání drog), úsilí o psychickou pohodu, úsilí o pohodu v mezilidských vztazích, adekvátní přizpůsobovací techniky ve stresových situacích, opatření proti nehodám, ochranu životního prostředí, co nejmenší styk s nezdravými látkami“ (Švamberk Šauerová, 2018, s. 19).

Má-li člověk dostatečné znalosti o tom, co podporuje a upevňuje zdraví a také co zdraví škodí, může se teprve tehdy správně rozhodnout. Je tedy nutné, aby člověk byl schopen přijmout odpovědnost za své zdraví, vhodně o něj pečoval a nepodléhal rizikovým faktorům, které zdraví významně poškozují (Machová, Kubátová, 2015).

„Škodlivost některých forem chování, které vedou k poruchám zdraví, lze dobře odvodit z rozboru příčin nemocnosti a úmrtnosti. V případě chorob s vysokou nemocností a úmrtností z něho vyplývá, že zdraví nejvíce poškozuje:

- *kouření;*
- *nadměrný konzum alkoholu;*
- *zneužívání drog;*
- *nesprávná výživa;*
- *nízká pohybová aktivita;*
- *nadměrná psychická zátěž;*
- *rizikové sexuální chování“ (Machová, Kubátová, 2015, s. 15).*

Mnoho rizikových faktorů však nepůsobí samostatně. Mají vazbu na další faktory životního stylu. Z toho pramení, že nemůžeme jednotlivé součásti od sebe oddělovat.

Kladné působení životního stylu se může uplatnit pouze v komplexním dodržování správných zásad (Machová, Kubátová, 2015).

Abychom se mohli včas vyvarovat potíží této doby a předejít tak častým onemocněním, které jsou pro dnešní dobu příznačné, je důležité se zabývat životním stylem současného člověka.

1.2 Životní styl současného člověka

V druhé polovině 20. století ohromný technický pokrok zásadně změnil životní styl obyvatel vyspělých zemí. Převážně sedavý způsob života se stal nedílnou součástí člověka dnešní doby. Současný člověk v pracovní době sedí, už nechodí po schodech pěšky, používá výtah nebo eskalátor, svoji cestu do práce a z práce realizuje autem, autobusem, vlakem, metrem. Po práci zase sedí u počítače nebo u televize, nechodí už ani ven na procházky. Technika zasáhla i do domácích prací a člověka tak zbavila pohybu. Dnes máme k dispozici automatické pračky, myčky na nádobí, vysavače, dálkové ovladače a tím jsme zbaveni i minimálního pohybu. Dochází i ke zhoršení mezilidských vztahů. Orientace jedinců na neustálou honbu za úspěchem, získávání nových věcí, moci a peněz. Pracovní vytíženost poznamenává život celé rodiny. Jsou vytvářeny stresové situace, které bývají příčinou rozpadu rodiny – hektický životní styl, absence času na rodinu, ale i na sebe.

Život předčasně zkracují a zhoršují jeho kvalitu problémy, které se v současné době zvýšeně objevují. *„Jsou to civilizační choroby – kardiovaskulární choroby, nádorová onemocnění, obezita a cukrovka, které jsou důsledkem změny životního stylu, z něhož se vytrácí pohyb, přibývá přejídání a zhoršují se mezilidské vztahy. Řešením není odmítnutí technického pokroku, ale uvědomění si své biologické podstaty a z toho vyplývající potřeby pohybu, přiměřenosti energetické hodnoty potravy energetickému výdeji a také pěstování dobrých mezilidských vztahů na základě vzájemného porozumění, pochopení a úcty“* (Machová, Kubátová, 2015, s. 16).

Čeledová zdůrazňuje, *„že genetická výbava není jediným rizikovým faktorem vážných onemocnění. Jde totiž častěji o kombinaci genetických dispozic vlivu prostředí a volby životního stylu, což významně ovlivňuje vznik i průběh nemoci. Zatímco vliv prostředí můžeme ovlivnit jen zprostředkovaně snahou o minimalizaci, životní styl si volíme sami. Proto klademe tak velký důraz na vliv životního stylu jako determinantu zdraví. A navíc*

můžeme začít se změnou životního stylu prakticky kdykoliv, například tím, že zařadíme do jídelníčku více zeleninu a ovoce, udržujeme optimální hmotnost, budeme pravidelně cvičit a přiměřeně odpočívat, odoláváme stresu, přestaneme kouřit, pít alkohol a užívat drogy“ (Čeledová, Čevela, 2010, s. 52).

Důležitým faktorem životního stylu je zdravá výživa, která by měla být součástí životního stylu.

1.3 Výživa

Významnou součástí zdravého životního stylu je zdravá výživa. Výživa, aby byla co nejvíce zdraví prospěšná, by měla být vyvážená jak z hlediska kvality, tak z hlediska kvantity.

K zajištění své činnosti organizmus potřebuje energii a stavební látky k výstavbě orgánů a tkání. Potravou obojí člověk získá. Správná výživa je taková, která je vyvážená jak po stránce kvalitativní, tak i po stránce kvantitativní. Strava by také měla organizmu zajišťovat pravidelný a dostatečný přísun energie, všechny živiny, minerály, vitaminy a vodu.

„Z kvantitativního hlediska musí výživa zajišťovat příjem energie odpovídající jejímu výdeji. Stručně lze říci, že příjem energie se má rovnat energii vydané. Proto lidé, kteří vykonávají lehkou svalovou činnost (sedavé zaměstnání), mají menší energetické nároky na výživu než ti, kdo těžce fyzicky pracují. Velké energetické nároky jsou rovněž v dětství, v období dospívání, v těhotenství a při kojení. Při přijímání energeticky bohatší potravy, než odpovídá energetickému výdeji organismu, se v těle ukládá zásobní tuk a vzniká nadváha až obezita.

Z kvalitativního hlediska má být strava vyvážená a rozmanitá, aby byl zajištěn dostatečný a vyvážený přísun živin. Základní živiny jako jsou bílkoviny, tuky a cukry. Nesmí se zapomínat ani na příjem vitaminů, minerálů a vody. Nevyvážená nebo jednostranná výživa při nesprávných stravovacích zvyklostech může být příčinou nedostatku některých živin, oslabení imunitního systému a zvýšeného rizika kardiovaskulárních či nádorových onemocnění. Mezi výživou a zdravotním stavem jedincem tedy existuje úzká souvislost“ (Machová, Kubátová, 2015, s. 17).

1.3.1 Složky výživy

V této kapitole se budu zabývat výživovými složkami, které jsou důležité pro ovlivnění kvalitní vyváženosti stravy.

Mezi výživové složky patří: bílkoviny, tuky, sacharidy, minerální látky, stopové prvky, voda, vitaminy.

Bílkoviny

Nepostradatelnou stavební látkou organismu jsou bílkoviny. Méně důležité jsou jako zdroj energie. Pokud je strava správně uspořádaná, bílkoviny tvoří 10–15 % denního příjmu energie. V případě krajní nouze při delším hladovění, u mentální anorexie, obsahuje-li potrava málo sacharidů, jsou bílkoviny, které organismus obsahuje odbourávány a využity k pokrytí potřeby energie. Organismus si nedokáže vytvořit bílkoviny přeměnou sacharidů nebo tuků. K vytvoření bílkovin slouží příjem potravy, tvoří její nepostradatelnou složku a najdeme je v masě, mléku, mléčných výrobcích, vejcích, mouce, chlebu a bramborách (Marádová, 2007).

Na vlastní stavební složky (aminokyseliny) se v trávicím ústrojí trávením rozkládají bílkoviny potravou přijaté. Ke vstřebání aminokyselin do krve dochází v tenké střevě, odtud vede jejich cesta do jater, kde je jich část přeměněna na tuky a sacharidy. Tkáňové bílkoviny se vytváří z té části aminokyselin, které projdou játry a jsou do tkání zaneseny krevním oběhem. Pokud přijmeme větší množství bílkovin, část se nemění. V krvi koluje ve stálém množství už jen malá část vstřebených aminokyselin. Močovina, dusíkatá látka je konečnou zplodinou metabolismu bílkovin. Tvoří se v játrech a je odstraňována ledvinami (Machová, Kubátová, 2015).

Aminokyseliny se dělí na nepostradatelné a postradatelné. Nepostradatelné aminokyseliny si nedovede organismus sám vytvořit a je proto závislý na tom, kolik jich v potravě přijmeme. Zdrojem aminokyselin živočišného původu jsou potraviny, mezi které řadíme, maso, vejce, mléko. Tyto bílkoviny nazýváme plnohodnotné. Postradatelné aminokyseliny jsou také pro organismus potřebné, ale dokáže si je sám vyrobit a není tedy závislý na jejich příjmu v potravě. Rostlinné bílkoviny neobsahují všechny nepostradatelné aminokyseliny a zastupují tak bílkoviny neplnohodnotné, tím se liší od bílkovin živočišných. Podíl živočišných a rostlinných bílkovin v potravě má být v poměru 1 : 1. Na úrovni přeměny bílkovin v těle a jejich ztrátách závisí fyziologická potřeba bílkovin.

Ztráty vznikají opotřebováním buněk tkání, dochází k pravidelnému odlupování povrchových buněk kůže a sliznice, krvácení a vyměšování mléka apod. Mezi faktory, které se podílejí na potřebě bílkovin, patří: věk, těhotenství, kojení, typ práce, stresová situace, nemoc, horečka, prostředí, zastoupení sacharidů a tuků v potravě aj. Důvodem k vyšší relativní potřebě bílkovin je u dětí a mládeže jejich růst. Zvýšený přísun je nezbytný při některých sportech, při namáhavé práci, po dobu nemoci a rekonvalescence, v těhotenství, po dobu kojení a při nižší teplotě okolního prostředí (Čeledová, Čevela, 2010).

Doporučení pro příjem bílkovin

minimum nutného denního přívodu bílkovin, aby hradil ztráty vznikající metabolickým procesem v těle, je při nízké fyzické zátěži 0,5 g/kg tělesné hmotnosti. Funkční minimum je při normální aktivitě 0,8 – 1,0 g/kg tělesné hmotnosti (Machová, Kubátová, 2015).

Tuky

Tuky (lipidy) jsou stavebním materiálem pro buňky, v těle jsou jejich součástí nebo jsou v buňkách podkožního vaziva a v tukové tkáni kolem některých orgánů uloženy jako zásobní látka. Pokud v potravě není dostatečný přísun sacharidů, tak se zásobní tuk stává zdrojem energie. Na energetickém pokrytí naší potřeby se podílí asi 25 – 30 %.

Tuky jednoduché (triglyceridy) tvoří téměř všechny tuk tukové tkáně. Fosfolipidy mají ve své molekule kyselinu fosforečnou a najdeme je v povrchové membráně buněk. Lipoproteiny se nacházejí v krevní plazmě a mají vazbu s bílkoviny. Součástí naší potravy jsou tuky živočišné i rostlinné, které obsahují zejména triglyceridy. Pomocí enzymů trávicích šťáv se v trávicím ústrojí štěpí na glycerol a mastné kyseliny, což jsou stavební složky. Ve stěně střeva dochází k tvorbě tuku, který je do krve dopravován lymfatickou cestou. Doprovodnou složku, kterou najdeme v krevní plazmě je cholesterol řadící se mezi tuky. Zdrojem tuku se pro tělo stává příjem živočišné potravy a také si ho tělo samo vytváří v játrech. Cholesterol, který je přijatý s potravou se do jater dostává vstřebáním v tenkém střevě. V játrech se pojí s bílkoviny na lipoproteiny. Podle bílkovinného nosiče a jeho typu rozlišujeme cholesterol na rizikový pro vznik aterosklerózy, ten označujeme jako LDL a cholesterol, který organizmus člověka chrání tím, že jej roznáší do jater a poté žlučí z těla ven, označujeme HDL. Tuky mají řadu funkcí, a proto jsou pro tělo nepostradatelné. Mají vysokou sytivou hodnotu, jsou základem pro tvorbu hormonů, rozpouštějí se v nich některé vitaminy (A, D, E, K),

dodávají potravinám pro člověka přijatelnější chuť a mají funkci termoregulace (Machová, Kubátová, 2015).

Doporučení pro příjem tuků

Doporučení vzhledem k prevenci kardiovaskulárních chorob a aterosklerózy zní: příjem tuků by neměl přesáhnout 30 % energetického příjmu, přičemž tuky živočišného původu tvoří jednu třetinu a tuky rostlinného původu dvě třetiny. Hranice pro příjem cholesterolu je 300 – 400 mg za den (Čeledová, Čevela, 2010).

Sacharidy

Sacharidy jsou pohotovým zdrojem energie a pokryjí až 55 % energetické potřeby člověka.

Chemické složení sacharidů, které přijímáme s potravou:

Využitelné sacharidy: monosacharidy, disacharidy, oligosacharidy, polysacharidy.

Nevyužitelné sacharidy: vláknina (Machová, Kubátová, 2015).

V potravě nejsou jednotlivé druhy využitelných sacharidů zastoupeny rovnoměrně. Nejvíce potravou přijímáme škrob, ten je obsažen v bramborách, obilninách, rýži, v nižším podílu v luštěninách, a cukr řepný. Monosacharidy a cukr hroznový se nacházejí v ovoci, v některých druzích zeleniny a medu. Cukr řepný-naše nejčastější sladidlo-patří mezi disacharidy. Cukr mléčný je obsažen v mléku. Na cukr mléčný je nejbohatší mateřské mléko. Při trávení škrobu vzniká cukr sladový. V luštěninách se nachází stachyóza. Monosacharidy se vstřebávají z tenkého střeva do krve a v trávicím ústrojí se tedy neštěpí. Naproti tomu polysacharidy a disacharidy se štěpí na základní stavební jednotky, kterými jsou fruktóza, glukóza, galaktóza, při průchodu trávicím ústrojím následně mohou být vstřebány. Porucha trávení disacharidu laktózy se může vyskytnout u některých dětí, většinou ve věku od 4 – 16 let, a je způsobena sníženou aktivitou náležitého enzymu a vede k nesnášenlivosti mléka. Z výživového hlediska je tato nesnášenlivost závažná, poněvadž mléko je zdrojem lehce stravitelných plnohodnotných živočišných bílkovin, vápníku a v tučích rozpustných vitaminů (Machová, Kubátová, 2015).

Zdrojem oligosacharidů jsou luštěniny. Trávicí ústrojí člověka luštěniny nedokáže štěpit, protože se v něm nenalézají příslušné enzymy k této činnosti vhodné. Luštěniny přicházejí do tlustého střeva nerozštěpené, proto v něm vzniká množství plynů, což vede k nadýmání

po jídle či k průjmu. Toto je možné snížit několikahodinovým namočením luštěnin ve vodě, ještě před jejich kuchyňskou úpravou (Machová, Kubátová, 2015).

Vláknina jako polysacharid zahrnuje celulózu, hemicelulózu a pektin. Mají vláknitou strukturu a chemickým složením se jedná o polysacharidy. Vlákninu jako zdroj energie nemůže tělo využít, poněvadž organismus nemá enzymy na její štěpení. I přesto pro svou podporu peristaltiky střev a působení proti zácpě je důležitou součástí potravy. Nízký obsah vlákniny v potravě souvisí s vyšším rizikem rakoviny tlustého střeva. V denní dávce stravy by mělo být alespoň 30 g vlákniny. Vláknina, a to zejména pektin má ochrannou funkci proti onemocnění kardiovaskulárního systému. Hlavním zdrojem jsou obiloviny, ovoce, zelenina a brambory (Čeledová, Čevela, 2010).

Glykemický index

Po každém jídle, které obsahuje sacharidy, se na určitou dobu zvýší glykémie (množství glukózy v krvi), která je jedním z ukazatelů pravidelně zjišťovaných při základním vyšetření krve u sledovaných diabetiků. Stejně množství sacharidů (50 g) z různých potravin vede k různým hladinám zvýšení glykémie. Aby bylo možné porovnat, jak jednotlivé potraviny ovlivňují glykémii po jídle, byl vytvořen glykemický index (Marádová, 2007).

Doporučení pro příjem sacharidů

Sacharidy pokryjí asi 55 % denní energetické potřeby u dospělých osob. Dávka sacharidů je závislá na věku a fyzické aktivitě jedince. Nadměrná spotřeba sacharidů zvyšuje riziko zdraví ohrožujících stavů, mezi které řadíme obezitu, cukrovku, kardiovaskulární onemocnění a zubní kaz. Dodáváme-li dávku sacharidů bílým pečivem, neposkytujeme organismu žádnou biologickou hodnotu, ale jen zdroj energie. Organismus získává při konzumaci tmavého pečiva, brambor, luštěnin a ovoce, nejen zdroj energie, ale také důležité minerální látky, vitaminy a vlákninu. Vlákniny by mělo být v denní dávce alespoň 30 gramů, i přesto, že ji řadíme mezi nevyužitelné sacharidy (Machová, Kubátová, 2015).

Minerální látky, stopové prvky a voda

Organismus obsahuje kromě prvků kyslíku, vodíku, dusíku a uhlíku i minerální prvky, které v těle najdeme ve třech formách. V tělesných tekutinách jako elektrolyty, minerální látky vázané na organické prvky a v podobě nerozpustných solí. Dělíme je podle denní potřeby na prvky s vyšší potřebou (sodík, draslík, vápník, fosfor, hořčík a síra) a prvky

s nízkou potřebou označované jako stopové prvky (železo, zinek, fluor, jod, měď, selen, hliník, kobalt, mangan), (Kunová, 2011).

Sodík

Sodík je významný elektrolyt a je hlavní kationt v těle. Udržuje objem extracelulární tekutiny i krve. Na membránách ovlivňuje děje, kde pomocí sodíkovo-draslíkové pumpy dochází ke směně sodíku za draslík. Dochází tím k udržování sodíku extracelulárně a draslíku intracelulárně (Grofová, 2007).

Sodík přijímáme zejména v kuchyňské soli. O vhodném příjmu soli mluvíme při spotřebě 5-7 g. V dnešní době bývá denní příjem sodíku až dvojnásobný, což je způsobeno především přesolováním pokrmů, oblibou hamburgerů a vysokou konzumací uzenin. Z toho pramení nejzávažnější následek, což je vysoký krevní tlak. Při dlouhotrvajících průjmech a nadměrném pocení se můžeme obávat nedostatku sodíku (Machová, Kubátová, 2015).

Draslík

Hlavní kationt intracelulárního prostoru, kde je volný nebo vázán na buněčné struktury se společně se sodíkem podílí na stálém osmotickém tlaku tělních tekutin a jejich acidobazické rovnováze (Grofová, 2007).

Draslík je také důležitý pro správnou činnost svalů a srdečního svalu. Zdrojem je veškerá rostlinná potrava, zejména ovoce, ořechy a celozrnné obilniny, dále maso jako zástupce potravin živočišného původu. Stejně jako u sodíku se jeho nedostatek může objevit při velkém pocení a průjmech. Nadbytek draslíku se může projevit při dlouhodobém pití minerální vody, která obsahuje tento prvek (Machová, Kubátová, 2015).

Vápník

Vápník tvoří největší část minerálních látek v těle, což činí 1200 g u dospělého člověka. Najdeme ho jak v tkáních, tak i v tělních tekutinách. Jako kyselý fosforečnan vápenatý v nerozpustné formě je stavební součástí kostí i zubů. Mezi další důležité funkce vápníku patří, snižování nervosvalové činnosti, účast při srážlivosti krve, umožnění funkci převodního systému srdečního. Při nedostatku se zvyšuje nervosvalová dráždivost, ta se projevuje křečemi svalů. Při úbytku vápníku v kostech přirozenou formou, vzniká osteoporóza, která způsobuje lomivost a křehkost kostí. Vitamin D kalcitonin

a parathormon příštítných tělísek udržuje stálou hladinu vápníku v krvi (Machová, Kubátová, 2015).

Nejlepším zdrojem vápníku je mléko a mléčné výrobky, listová zelenina, mák, tvrdá voda, brokolice, ořechy (Marádová, 2007).

Fosfor

Ve formě anorganického kyselého fosforečnanu vápenatého je součástí kostí a zubů, zde ho má lidské tělo nejvíce. Jeho sloučeniny, které jsou bohaté na energii, jsou přítomny ve svazech a mají schopnost tuto energii svalů přímo dodávat. Fosfor najdeme v těchto potravinách: mléko, sýry, vaječný žloutek, ryby, luštěniny (Marádová, 2007).

Hořčík

Spolu s vápníkem se podílí na stavbě kostí a zubů, kde se nachází ve větším množství. Nervosvalovou dráždivost pomáhá snižovat ve svazech, kde také najdeme jeho určité množství. Hořčík se nachází v zelených částech rostlin, v sýrech, mléce, luštěninách a obilninách (Marádová, 2007).

Síra

Obsažena je ve dvou aminokyselinách (methionin a cystein), které se vyskytují především v chrupavce. Nejsou známy žádné poruchy způsobené nadbytkem nebo nedostatkem. Hlavním zdrojem jsou potraviny obsahující bílkoviny rostlinné i živočišné tj. mléko, mléčné výrobky, vejce, luštěniny, ořechy, cibule, česnek, ředkvičky, kapusta aj. (Marádová, 2007).

Stopové prvky

Jejich koncentrace je v organismu menší než u minerálních prvků. Mezi nejvíce se vyskytující prvky v lidském těle patří železo, zinek, fluor a jod. Obsah těchto látek se udává v gramech, v miligramech se pohybuje obsah lithia, kobaltu a chromu.

Železo

V těle je nejvíce ze stopových prvků zastoupeno železo, a to v celkovém množství až 4 gramy. Součástí červeného krevního barviva hemoglobinu a myoglobinu je tzv. funkční železo, které zabezpečuje přenos kyslíku. Zásobní železo se v kostní dřeni vyskytuje ve formě feritinu a tam se také spotřebovává ke tvorbě nového hemoglobinu (Machová, Kubátová, 2015).

Chudokrevnost je charakteristický projev nedostatku železa, provázený zvýšenou únavou, bledostí, slabostí a oslabenou imunitou se zvýšenou nákloností k infekcím (Martinča, 2015).

U žen, které jsou dlouhodobě na redukčních dietách a také u striktních vegetariánů, je zjišťován deficit železa. Maso (hlavně hovězí a rybí), kuřecí játra a vejce, jsou pro organismus dobrým zdrojem dostupného železa. Menší vstřebatelnost železa je z rostlinných zdrojů, ovšem vitamin C ji zlepšuje (čočka, špenát, rýže, rajčata, brambory), (Kunová, 2011).

Zinek

Množství zinku je v těle 1,5 – 2,5 g. Nejvíce je obsažen v pojivových tkáních, oční sítnici, slinivce břišní a prostatě. Je nezbytný pro správný vývoj a funkci mužských pohlavních žláz, mužského pohlavního hormonu testosteronu. Zajišťuje tvorbu spermií a rovněž se podílí na tvorbě inzulinu (Machová, Kubátová, 2015).

Nedostatek zinku hrozí především u striktních vegetariánů. Dochází k narušení imunitních funkcí a ke zpomalení růstu a vývoje. Některé případy mužské neplodnosti souvisí s deficitem zinku. Zdrojem zinku je celozrnné pečivo, maso, mléčné výrobky a ořechy. Denní doporučená dávka je 15 mg (Kunová, 2011).

Fluor

Většina fluoru v těle se nachází v kostech a zubech. Fluor je tedy nepostradatelný pro jejich stavbu. Do organismu se dostává čaji a mořskými rybami. Nejdůležitějším zdrojem fluoru je pitná voda. Nedostatek fluoru je příčinou zvýšené kazivosti zubů. Jako prevence se fluor přidává do pitné vody a také do zubních past. Denní doporučená dávka cca 0,3-0,5 mg (Machová, Kubátová, 2015).

Jód

Jód je potřebný pro správnou funkci štítné žlázy. Zvětšení štítné žlázy (struma) může být projevem nedostatku jódu, mohou to být i příznaky jako je zimomřivost, apatie, zhoršená pohybová koordinace nebo zvýšení hmotnosti. Nejvhodnějším zdrojem jódu jsou mořští živočichové a mořské ryby. Jejich spotřeba je u nás nízká, a proto je nutné obohacovat jódem kuchyňskou sůl a další potraviny. Denní potřeba jódu je 100 mg (Kunová, 2011).

Mangan

Mangan je pro organismus potenciálně toxický, ale také nepostradatelný. V antioxidačních dějích, v metabolismu sacharidů a tuků, při tvorbě bílkovin, v procesech tvorby energie - působí jako kofaktor některých enzymů. Projevy nadbytku při příjmu potravou nehrozí. Při nedostatku hrozí zpomalení růstu, kostní deformity, degenerace vaječníku, varlat a ztráta plodnosti. Uvádí se, že 2 – 5 mg je dostatečné množství (Martinča, 2015).

Voda

Voda je základním prostředím organismu a také tvoří jeho nejpodstatnější část. Nachází se v každé tělesné buňce. Její obsah je v různých tkáních odlišný a mnohem kolísavější než obsah jiných látek. Celkové množství tělesné vody v těle spočívá vyjma pohlaví, skladbě těla, věku, také na teplotě prostředí, aktuálním příjmu a výdeji vody a zdravotním stavu. Voda zastává v lidském organismu celou řadu významných funkcí, při jejichž selhání může dojít k ohrožení organismu (Martinča, 2015).

Vodu přijímáme v nápojích a v pevné stravě. Organismus je žízní upozorněn na nedostatek vody. Celkové množství vody je poměrně stálé, neboť příjem i výdej by měly být v rovnováze. Denní potřeba vody se mění v závislosti na věku a teplotě prostředí (Machová, Kubátová, 2015).

Vitaminy

Vitaminy organismus potřebuje k zabezpečení mnoha metabolických procesů. Neslouží jako stavební látky ani nejsou zdrojem energie. Jejich hlavní funkcí je usměrňování biochemických přeměn v buňkách. Organismus není schopen si sám vytvořit většinu z vitaminů, proto je musí denně přijímat v potravě. Člověk je potřebuje pouze v malém množství. Vyšší potřeba vitaminů je v období růstu, v těhotenství, kojení a při horečnatých onemocněních. Vitaminy dělíme na rozpustné v tucích a rozpustné ve vodě (Machová, Kubátová, 2015).

Kunová dodává, že výhodou vitaminů rozpustných v tucích je skutečnost, že si tělo dokáže vytvořit jejich menší nebo větší zásobu a tudíž je nemusí denně doplňovat. Tato výhoda je zároveň nevýhodou, poněvadž se kvůli tomu můžeme snadno předávkovat (A, D). Předávkování ovšem připadá v úvahu jen při nerozumném užívání doplňkových preparátů. Vitaminy rozpustné ve vodě bychom měli doplňovat denně, jejich případný přebytek např.

z doplňků výživy, je z těla vylučován močí, v podstatě je pouze jen neúčelným vynakládáním prostředků.

Vitaminy rozpustné ve vodě

Vitaminy skupiny B - jsou nutné k přeměně živin na energii, jejich příjem a funkce jsou tedy vzájemně propleteny. Zdokonalují regeneraci jaterní tkáně, její odolnost vůči existujícím toxinům, ovlivňují kvalitu pokožky a působí na krevetvorbu. Při nedostatku se může projevit zhoršení stresu a nervozity. Tyto vitaminy jsou citlivé na světlo, vzdušný kyslík a teploty přes padesát stupňů celsia.

Vitamin B1 – na pokrytí denní dávky postačí např. 100 g kuřecího masa a 100 g celozrnného chleba se slunečnicovými semínky.

Vitamin B2 – na pokrytí denní dávky je možné použít 70 g kuřecích jater či 100 g žampionů a 100 g tvrdého sýra a 25 g cornflakes.

Vitamin B6 – denní dávku pokryje např. 200 g banánů a 100 g celozrnného chleba a 100 g sardinek či kuřecích jater.

Kyselina listová – příjem je v naší oblasti nedostatečný, mnoho lidí nedosahuje doporučené denní dávky ani spodní hranice. Pro denní dávku můžeme využít 50 g kuřecích jater a 100 g jahod či 250 g brokolice (Kunová, 2011).

Vitamin B12 – denní dávka je velice nízká, organismus si tak může vytvořit zásoby na několik let. S nedostatkem se můžeme setkat pouze u striktních vegetariánů. Vitamin B12 se nachází ve všech potravinách živočišného původu, v rostlinných potravinách se nevyskytuje.

Vitamin C – je nejvýznamnějším antioxidantem, protože brání v činnosti nebezpečným volným radikálům a je důležitý v prevenci všech civilizačních chorob. Doporučená denní dávka činí 75 – 100 mg, optimální dávka je 100 – 200 mg denně. Při nedostatku vitamínu C dochází ke zhoršení imunity a únavě.

K pokrytí denní dávky můžeme použít:

- 100 g jahod a 150 g rajčat či 100 g mandarinek a 100 g čínského zelí a 100 g ředkviček či 100 g kiwi a 100 g kedluben či 80 g červené papriky (Kunová, 2011).

Vitaminy rozpustné v tucích

Vitamin A – je významný pro dobrý zrak, imunitní systém, pomáhá správnému růstu a dělení buněk, především kostní dřeně, kůže a sliznic. Je vhodné přijímat díl vitaminů A z živočišných zdrojů jako už hotový vitamin A (retinol) a díl ve formě karotenů z potravin rostlinných, které se v organismu změní na vitamin A. Z běžné stravy předávkování karoteny nehrozí, avšak u vitaminu A (zpravidla z doplňků) ano. Nadbytek vitaminu A vyvolává bolesti hlavy, zvracení a změny na kůži (zhruba 30x vyšší dávka než doporučená), (Kunová, 2011).

Doporučenou dávku můžeme například získat:

- 50 g karotky a 100 g jakéhokoli vepřového masa či 100 g eidamu a 100 g meruněk a 200 g hlávkového salátu.

Vitamin D – je nezbytný pro dokonalé hospodaření organismu s fosforem a vápníkem a pro tvorbu zdravé kostní hmoty a růst. Také významně ovlivňuje imunitní systém. Vitamin D získává člověk částečně z potravy a částečně působením UV zářením.

Doporučenou dávku například pokryje:

- 100 g tvrdého sýra a 100 g tuňáka v oleji.

Při předávkování vitaminu D může dojít k průjmům, zvracení, poškození ledvin. Nastává již při pětinasobném překročení denní dávky.

Vitamin E – je důležitým antioxidantem, který chrání před negativními vlivy životního prostředí a je součástí prevence nemocí (především srdce a cév).

Denní dávku je možné například pokrýt:

- 100 g papriky a 100 g tuňáka a 200 g celozrnného chleba či 50 g lískových oříšků či 2 lžíce kvalitního oleje lisovaného za studena.

Vitamin K – je nezbytný pro tvorbu látek, které ovlivňují krevní srážlivost. Vytváří se pomocí střevní mikroflóry a proto je nutná konzumace zakysaných mléčných výrobků. Předávkování vitaminu K nehrozí, přímým zdrojem je strava rostlinná.

Denní dávku můžeme například pokrýt:

- 30 g květáku či 50 g hlávkového salátu (Kunová, 2011).

1.3.2 Nesprávná výživa

Na mnoho onemocnění, které neblaze působí na aktivitu člověka a zvyšují riziko předčasného úmrtí, se významně podílí nesprávná výživa a z toho důvodu se nesprávnou výživou v této kapitole zabývám.

Výživa je podstatný činitel působící na růst, vývoj člověka, školní a pracovní výkonnost a spokojenost člověka. Vhodná výživa nachází uplatnění při prevenci některých chorob nebo usnadňuje a podporuje léčení. Pokud člověk konzumuje stravu, jejíž složení není správné z hlediska zdravé výživy, nevyvážená výživa, nedostatečná výživa, přejídání či poruchy příjmu potravy – to vše způsobuje poškození zdraví. Závažným rizikem je nevhodná výživa, která se podílí na vzniku civilizačních nemocí. Na vzniku těchto chorob se podílí především nadměrný energetický příjem, velké množství živočišných tuků, cholesterolu, cukrů a kuchyňské soli v potravě. Příčinou vzestupu cholesterolu v krvi jsou živočišné tuky a cholesterol. Dochází proto ke vzniku aterosklerózy. Vysoký energetický příjem je příčinou obezity, při které jsou velice zatíženy kyčelní a kolenní klouby a páteř. Současně je rizikem pro srdečně cévní onemocnění, cévní mozkové příhody a cukrovky 2. typu. Vysoký energetický příjem a obsah tuků živočišných spolu s nízkým obsahem vlákniny ve stravě jsou spojovány s rizikem rakoviny tlustého střeva, konečníku, žaludku a prsu. Na vysoký krevní tlak a rakovinu žaludku má vliv příjem kuchyňské soli ve vysoké míře. Snížit vysokou hladinu cholesterolu v krvi, zvýšenou hladinu krevního cukru, tělesnou hmotnost u obezity a svým způsobem i vysoký krevní tlak, příznivě působit na ischemické srdeční choroby, též některé nádorové onemocnění, můžeme právě vhodným ovlivněním přijímané výživy (Machová, Kubátová, 2015).

Bylo by zajímavé zjistit, z hlediska lepší dostupnosti a výběru potravin, jaké jsou stravovací návyky dnešního obyvatelstva v České republice, zda jsou ve zdravém stravování lepší muži nebo ženy a zda hraje ve stravování roli vzdělání.

1.3.3 Stravovací návyky obyvatelstva ČR v současné době

Pokud mluvíme o obyvatelstvu ČR a jeho spotřebě potravin, tak v posledních letech zde nastaly příznivé změny. Bylo provedeno šetření, které se zaměřilo na zdravotní stav obyvatel ČR a mapovalo i stravovací návyky. Toto šetření potvrdilo výše uvedené zlepšení. Došlo ke snížení spotřeby určitých skupin potravin – vepřového a hovězí masa, vajec a živočišných tuků. Oblíbenost smažených pokrmů ale přetrvává. Následkem nežádoucího snížení mléka a mléčných výrobků došlo k nedostatečnému příjmu vápníku. Pro vysoký obsah cukru je nežádoucí obliba sladkých nápojů a smažených brambůrků pro vysoký obsah tuku. Konzumace zeleniny a ovoce zůstává stále nízká (u mužů nižší než u žen). Přednost celozrnnému pečivu se dává jen velmi málo (Machová, Kubátová, 2015).

Nabídka potravin na trhu je již dnes dostatečně pestrá. V posledních letech se utvořily tři základní skupiny spotřebitelů. V levných obchodech nakupuje a především akční nabídky využívá první skupina. Druhá skupina vyhledává lahůdky všeho druhu bez ohledu na cenu a množství živin v nich obsažených a třetí skupina sleduje jen nutriční hodnoty a zdravotní výhody nakupovaných potravin. U některých lidí se dokonce začíná objevovat jakýsi druh posedlosti zdravou stravou (Kunová, 2011).

Zvýšení importu potravinářských výrobků a surovin přinesl pestřejší sortiment potravin, včetně zeleniny a ovoce. Zvýšila se prodejní a výrobní konkurence a zavedly se některé nové výrobní postupy. Tyto změny, ale snad také i efektivnější zdravotní osvěta, vyvolaly zvýšený zájem lidí o zdravější stravování (Martinča, 2015).

Se vzděláním člověka souvisí stravovací návyky velice úzce. Čím vyššího vzdělání člověk dosáhl, tím více dbá na doporučené zásady správné výživy a je si vědom, jak důležitá kvalitní a vyvážená strava je. Při zásadách dodržování zdravé výživy jsou více zodpovědné ženy než muži. Největší rozdíly byly zjištěny v konzumaci ve dvou skupinách potravin - tmavé a celozrnné pečivo a rostlinné tuky. U nás mluvíme o nevhodném složení výživy, zejména o nadměrné energetické hodnotě stravy, ve spojení s určitými zvyklostmi českého stravování, s konzumním přístupem k životu, se zásobením trhu novými globálně čtenými výrobky, s nepatřičnou reklamou, tendencí k přejídání a také nepostačujícím zájmem o volbu vhodné stravy k zachování zdraví. V některých případech nedostatek finančních prostředků vede ke konzumaci cenově výhodnější, a tím pádem jakostně horší stravy. Nepříznivá je také orientace na stravu nabízenou formou bufetového charakteru, kdy

smažené pokrmy jsou z hlediska výživové hodnoty nevhodným sortimentem (Machová, Kubátová, 2015).

S výživou souvisí hlavní faktory, které mají nepříznivý dopad na zdraví člověka. Abychom jim mohli předejít, a z výživy vytěžit pro své zdraví co nejvíce, je třeba dodržovat následující výživová doporučení, která určují jednotlivým skupinám obyvatelstva, jaké potraviny jsou vhodné ke konzumaci a v jakém doporučeném množství.

1.3.4 Výživová doporučení pro obyvatelstvo České republiky

Vzhledem k tomu, že nesprávná výživa je pro zdraví tolik škodlivá a stravovací návyky obyvatelstva ČR nejsou až tak dobré, je potřebné se zabývat výživovými doporučeními.

„V roce 2007 byl přijat pracovní dokument komise Evropských společenství s názvem: Strategie pro Evropu týkající se zdravotních problémů souvisejících s výživou, nadváhou a obezitou (bílá kniha)“ (Společnost pro výživu, 2012).

Zmíněný dokument uvádí, že můžeme předpokládat, že až 80 % případům onemocnění srdce, diabetu mellitu 2. typu, cévních mozkových příhod a 40 % případům rakoviny je možné předejít, pakliže by se z běžného životního stylu odbouraly rizikové činitele. Hlavní faktory uplatňující se nepříznivě na zdraví člověka, podle Světové zdravotnické organizace (WHO) souvisejí s výživou.

Vyhodnocení pořadí dle závažnosti: nadměrný příjem soli, vysoký konzum alkoholu, nevhodné složení tuků, vysoký příjem energie a nedostačující příjem zeleniny a ovoce. WHO (Světová zdravotnická organizace) vytyčila výživová doporučení pro region Evropy, týkající se stravovacího režimu, konzumu určitých potravin a kuchyňské úpravy těchto potravin (Společnost pro výživu, 2012).

Výživová doporučení:

- Upravit u jednotlivých skupin obyvatelstva příjem celkové energetické dávky, aby došlo k rovnováze mezi příjmem a výdejem energie dle pohybového režimu.
- U dospělých osob snížit příjem tuků tak, aby celkový podíl tuků nepřesáhl 30 % energetické hodnoty celkového energetického příjmu.
- Podíl rostlinných tuků, především řepkového a olivového oleje, v potravě navýšit.

- Příjem cholesterolu snížit na nejvyšší denní spotřebu 30 g.
- Navýšit podíl škrobu, spotřebu jednoduchých cukrů snížit na 10 % celkové energetické dávky.
- Ve stravě upřednostňovat výrobky, kde je obsah soli nižší a celkem denní spotřebu kuchyňské soli snížit na 5 – 7 g za den.
- Navýšit příjem vitamínu C na 100 mg za den.
- Navýšit příjem vlákniny na 30 g za den.
- Podíl minerálních látek, vitaminů jako ochranných látek navýšit tak, aby došlo k zajištění antioxidační aktivity a ostatních ochranných procesů v organismu (především zinek, selen, vápník, jód, chrom, vitamin E, karoteny), (Společnost pro výživu, 2012).

Doporučení ke spotřebě potravin:

- Spotřebu ovoce, zeleniny, ořechů a luštěnin navýšit, přičemž denní příjem by měl činit 600 g (patří sem i zelenina upravená tepelně). Zelenina a ovoce by měly být v poměru 5 : 3.
- Konzum výrobků z obilovin, které mají vyšší podíl celozrnné a tmavé mouky navýšit.
- Zřetelně navýšit spotřebu ryb, především mořských a také výrobky z nich (z důvodu prevence onemocnění z nedostatku jodu).
- Živočišné potraviny s vysokým obsahem tuku v potravě snížit.
- Snížit spotřebu vajec na nejvýše 4 kusy týdně (Machová, Kubátová, 2015).

Doporučení pro přípravu pokrmů:

- Upřednostňovat racionální přípravu stravy, především se zaměřit na snižování ztrát vitaminů a dalších ochranných látek. Před smažením na tuku dávat přednost vaření a dušení.
- Při vaření dávat přednost receptům, kde je uveden nižší podíl tuku a podle technologického postupu použít vhodný tuk.
- Podíl syrového ovoce a zeleniny ve stravě zachovávat dostatečně, nejlepší forma jsou zeleninové saláty, které budou ochuceny řepkovým či olivovým olejem.
- Nabídka zeleniny a luštěninových pokrmů bude navýšena.

Doporučení pro stravovací režim:

- Dodržování správného stravovací režimu znamená pět denních dávek s tříhodinovými pauzami.
- Dodržovat pitný režim a to tak, aby denní příjem nápojů se pohyboval v rozmezí 1,5- 2,0 l. Při zvýšené námaze a v teplém prostředí přiměřeně více. Vhodné jsou nápoje bez cukru, nejlépe s přirozenou ovocnou složkou.
- Při konzumaci alkoholických nápojů postupovat umírněně. Denní příjem čistého lihu by neměl u muže překročit 20 g, což představuje max. 250 ml vína nebo 0,5 l piva či 60 ml lihoviny a u žen 10 g – 125 ml vína nebo 0,3 l piva či 40 ml lihoviny.
- Při tvorbě jídelníčku je potřeba věnovat pozornost výběru potravin a jejich úpravě. To v praxi znamená sledovat údaje o složení výrobků na jejich etiketách. Strava člověka se musí přizpůsobit věku, pohlaví, jeho zdravotnímu stavu i pohybové aktivitě. Také musí být patřičně rozmanitá (Společnost pro výživu, 2012).

Výživová doporučení můžeme také zjistit díky zdravému talíři, který odpovídá základům zdravé výživy a pomůže nám zajistit konzumaci vhodných surovin a jídel z nich připravovaných.

Zdravý talíř

Zdravý talíř je praktická a jednoduchá pomůcka zdravé výživy. Složení talíře nejenže odpovídá moderním vědeckým poznatkům, ale také ukazuje nejvhodnější směr k udržení zdravého těla i hmotnosti. Vhodný základ zdravé výživy nám zajistí konzum hodnotných potravin a jídel z nich připravovaných v proporcích, jaké jsou shodné se zdravým talířem.

Zelenina – měla by tvořit minimálně čtvrtinu příjmu potravin. Čím více pestré zeleniny sníme, tím lépe.

Ovoce – je na talíři zastoupeno druhou čtvrtinou. Konzumovat bychom měli převážně ovoce sezónní rozličných barev a druhů. Příjem ovoce lze nahradit konzumací zeleniny.

Tekutiny – nejvhodnější jsou ve formě čisté vody a čajů neslazených.

Oleje a tuky – jako nejvhodnější se nacházejí v potravinách: ryby, ořechy či avokádo. Vhodné jsou také za studena lisované rostlinné oleje a kvalitní máslo.

Polysacharidy – jsou nejvhodnější v přirozené podobě, např. ovesné vločky, jáhly, divoká rýže nebo žitné kváskové chleby. Také je vhodné omezit výrobky z bílé mouky.

Bílkoviny – nejlépe získané z ryb, luštěnin, semínek, ořechů, masa, vajec nebo zakysaných mléčných výrobků.

Životní styl – doporučuje se dávat přednost přirozeným potravinám před polotovary, bio a lokálním potravinám před nekvalitní velkoprodukcí a dovozem. Mimo zdravé stravy je nutný také pohyb venku (v přírodě), dostatečné množství spánku, dostatek přátel a dobré nálady (www.healthyplate.eu/cz/).

Se zdravým životním stylem úzce souvisí nejen kvalitní, pestrá a vyvážená strava, ale také dostatečná a přiměřená pohybová aktivita.

1.4 Pohybová aktivita

Další významnou součástí zdravého životního stylu je pohyb, který nám pomáhá zachovat a upevňovat fyziologické funkce organismu.

1.4.1 Význam pohybu

K základním projevům existence života patří **pohyb**. Pohyb a pohybová aktivita je nepostradatelným a samozřejmým předpokladem pro udržení a upevňování zdraví (Machová, Kubátová, 2015).

Pohyb nám umožňuje:

- zvyšovat tělesnou zdatnost,
- snižovat hladinu cholesterolu,
- zlepšovat prokrvení kůže,
- zpevňovat kosti a zmenšovat tak riziko zlomenin (zvláště u lidí vyššího věku),
- pomáhat proti bolestem v zádech,
- zvyšovat pocit duševní pohody a odolnost proti stresu,
- napomáhat lepšímu prokrvení a okysličení mozku,
- být prevencí civilizačních chorob (Machová, Kubátová, 2015).

Civilizační choroby a další činitelé jako je znečištěné prostředí a nevhodná výživa ohrožují zdraví jedinců. Pro tyto jedince je cíleně zaměřená pohybová aktivita jednou ze základních

životních potřeb. Zvyšuje funkční výkonnost, účastní se odstraňování důsledků zdravotního oslabení a vede ke zlepšení zdravotního stavu (Hošková, 2007).

Základem jakékoliv pohybové aktivity je pohyb, který je v nejobecnějším pojetí chápán jako základní projev života. Je to aktivní účelový proces, který je řízen vnitřními potřebami objektu (Hošková, 2007).

Pohyb je odnepaměti i základním výrazovým prostředkem člověka. Můžeme jím vyjádřit pocity a nálady, také je první formou prastaré lidské komunikace. Mimoslovní komunikace mezi lidmi tvoří až 55 % všech předávaných informací. Řeč těla patří mezi neverbální formy sdělení, kam řadíme mimiku obličeje, zaujetí určitého postoje, přímý kontakt (podání ruky nebo pohlazení); pohyby celého těla – trupu, končetin, hlavy; gesta a gestikulace; pohledy do očí a další. Pohyb také zajišťuje při komunikaci i vzdálenost, která udržuje člověka vůči ostatním lidem, a nazýváme ji distanční. S motorikou souvisejí lidské projevy psychické činnosti, jimiž je komunikace řečí nebo písmem. Pohybová činnost plní i v současné době nezbytnou socializační funkci. Mimo komunikačních schopností je hodnocena celková kondice, fyzická síla i obratnost. Pokud jsme při sportovních výkonech úspěšní, při vykonávání pohybových aktivit sloužících k relaxaci nebo při tanci, v mozku se vypluje dopamin, což je nervový přenašeč. Ten má svou úlohu jednak při přenosu pohybových impulzů, jednak při přenosu euforických pocitů. Také vede ke snížení stresu, poněvadž aktivuje oblasti v mozku, jež navozují v psychice člověka pocity radosti a štěstí (Machová, Kubátová, 2015).

Pravidelná a přiměřená pohybová aktivita, která je součástí životního stylu, může pak život ve vyšším věku značně zkvalitnit, zpříjemnit i zpestřit. Taková aktivita posiluje zdraví a měla by být součástí každodenního života. Tato tělesná aktivita podporuje funkci svalů, pohyblivost kloubů, činnost srdce a plic, látkovou přeměnu, duševní činnost a celkovou obranyschopnost organismu. Všechna věková období mají svůj stupeň tělesné pohyblivosti, která bývá spjata s duševní činností, neboť mozek se svaem jsou v úzkém vztahu. Pohybové aktivity je zapotřebí provádět přiměřeně k věku a tělesné kondici. Přiměřenou a soustavnou pohybovou aktivitou si můžeme prodloužit aktivní život (Gillernová, 2011).

Strejčková také zmiňuje jak je pravidelná tělesná aktivita velmi důležitá. Snižuje riziko vzniku kardiovaskulárních onemocnění, cukrovky 2. typu a některých druhů nádorových onemocnění. Aktivním pohybem je možná regulace tělesné hmotnosti, zlepšení funkčnosti

pohybového aparátu a snížení pravděpodobnosti úrazů. Všeobecně tělesná aktivita vede k lepší fyzické a duševní kondici. Takovýmto aktivitám je doporučeno se věnovat minimálně 30 minut denně (Strejčková, 2007).

Pohyb není jenom prostředkem, který ovlivňuje fyzické zdraví a kondici, má i další hodnoty, jsou jimi např. účinky komunikační a socializační. Mezi další patří psychoregulační, psychoregenerační a psychorelaxační účinky. Ty pozitivně ovlivňují duševní stav jedince, protože vystupují jako prevence stresu, negativních emocí a ostatních nežádaných projevů. Cíleně vykonávaný aktivní pohyb by se tedy měl stát nezbytnou součástí denního režimu životního stylu dnešního člověka (Machová, Kubátová, 2015).

Aktivní pohyb je nepostradatelným a nejpřirozenějším předpokladem pro zachování a upevnění zdraví. Pohyb je uskutečňován činností pohybového aparátu (Machová, Kubátová, 2015).

1.4.2 Pohybový aparát

Pod pojmem pohybový aparát si představíme rozsáhlý funkční celek, jehož úkolem je zajišťovat polohu a pohyb těla či jeho částí.

Pohybový aparát má tři podsystemy:

- opěrný a nosný – kosti, klouby, šlachy a vazy,
- výkonný (efektorový) – kosterní svaly,
- řídicí (koordinační) – receptory - proprioreceptory, receptory kožní, zrakové a vestibulární, centrální a periferní nervstvo (Machová, Kubátová, 2015).

Více než 600 svalů se nachází v lidském těle a tvoří téměř polovinu jeho hmotnosti (Křivánková, 2019).

Soustava kosterní umožňuje pohyb – je pasivním pohybovým aparátem. Soustava svalová tvoří aktivní pohybový aparát (Křivánková, 2019).

Pohyb je společným znakem látkové výměny, dráždivosti a reprodukční schopnosti, jež tvoří charakteristiku života. Pohyb složitějších organismů je z konstrukčního hlediska podmíněn existencí opěrné, dostatečně pevné struktury složené ze vzájemně pohyblivých článků, které jsou uváděny v pohyb. Kostra je opěrnou strukturou lidského těla. Jednotlivé

části jsou spojeny různými typy vazeb, například klouby. Pohyb zajišťují a generují kosterní svaly (Dylevský, 2019).

Efektivita pohybové aktivity je závislá na činnosti náležitých okruhů v centrálním nervovém systému, dále na správné koordinaci náležitých svalových skupin a v neposlední řadě na signalizaci určitých receptorů. Receptory signalizují lokální pohybovou aktivitu svalu nebo pohybovou aktivitu celého organismu a paralelně jsou nápomocny člověku vnímat pohybovit a polohovit. Řízení kosterních svalů z centrální nervové soustavy probíhá na principu zpětné vazby, což znamená, vydání příkazů a kontrola plnění příkazů. Takle zpětná informace je podkladem pro vydání následujících příkazů. Vedení informací se zúčastňují nervová vlákna.

- Vlákna senzitivní – přivádějí informace o napnutí ve svalovém břišku a šlaše od proprioreceptorů k centrální nervové soustavě.
- Vlákna motorická – začínají v centrální nervové soustavě a končí v kosterním svalu. Nervové impulzy z mozku a míchy uvolňují na nervosvalovou ploténku, která je na povrchu svalového vlákna kosterního svalu, chemickou látku (přenašeč acetylcholin). Ke kontrakci svalu dochází složitým elektrochemickým dějem, který se díky této látce spustí ve svalových vláknech (Machová, Kubátová, 2015).

Vlákna autonomní – vedou z centrální nervové soustavy ke kosternímu svalu, avšak končí u svaloviny cév. Tato vlákna zajišťují podmínky pro práci svalu, ale přímo se na pohyb nepodílí.

Autonomní systém disponuje dvěma podsystemy:

Sympatikus – má za úkol připravit organismus na fyzickou zátěž, která se projevuje zrychlením činnosti srdce a dýcháním, rozšiřováním cév svalu a zrychlením průtoku krve. Tím se dostane ke svalům více kyslíku a živin, jako okamžitý zdroj energie se uvolní zásoby glukózy a tím mají kosterní svaly ideální podmínky pro největší výkon. Sympatikus proto podporuje fyzickou kondici. Bez fyzické námahy se aktivuje také při rozčilení a stresových situacích. Ve chvíli, kdy je stres častý nebo intenzivní a kombinuje se se špatnou životosprávou, mohlo by dojít k tomu, že nahromaděná energie spustí poruchu vnitřních orgánů (infarkt, neuróza, vředová choroba žaludku).

Parasympatikus – pracuje jako podpora pro orgány, které jsou činné, když tělo odpočívá a tráví. Fyzická kondice by v případě, kdyby činnost parasympatiku převládala nad

sympatikem, byla slabá, mohlo by tak dojít k dlouhodobému pocitu celkové únavy (Machová, Kubátová, 2015).

Kosterní svaly jsou řízeny reflexně. Pokud chceme charakterizovat reflexní oblouk, mluvíme o nervové dráze začínající receptorem v nějakém tělním orgánu, který pokračuje do míchy nebo do mozku senzitivním nervovým vláknem a po propojení na motorickou či autonomní nervovou buňku se uzavírá u výkonného orgánu. V centrální nervové soustavě jsou informace, které přicházejí z jednotlivých receptorů, vyhodnocovány. Důležitou funkci má především mozková kůra a mozeček. Mozková kůra rozhoduje o pohybu, jaký se má provést. Cílený a koordinovaný pohyb, schopnost udržet rovnováhu a svalový tonus má za úkol mozeček. Sídlem našeho vědomí je mozková kůra, kde jsou zóny pro vnímání smyslových počitků, řízení pohybu svalů kostry a bolesti. Běžná pohybová aktivita organismu je zabezpečena koordinací pyramidové nervové dráhy a mimopyramidové dráhy. Takhle jsou řízeny i velmi specializované pohybové děje jako např. mimické pohyby tváře, psaní rukou atp. Zvukovou řeč zabezpečuje centrum řeči, jež bývá uloženo v levé hemisféře. Ztráta mluvené řeči by byla způsobena právě poruchou uvedeného centra (Machová, Kubátová, 2015).

Motorické oblasti se nacházejí v oblasti čelních laloků koncového mozku. Odtud přichází příkaz k uskutečnění pohybu, který se dostává po spojovacích nervových drahách do daného míšního segmentu, což je úsek míchy, kde jsou kořeny jednoho páru míšních nervů. Míšních segmentů je dohromady 31. Každý ze segmentů řídí svoji část těla pomocí míšních reflexů prostřednictvím senzitivních, motorických a autonomních nervových vláken. Je zřejmé, že onemocnění svalů a kloubů by mohlo tímto směrem ukázat na funkci vnitřních orgánů a opačně. Při onemocnění vnitřních orgánů by byla ovlivněna pohybová soustava, držení těla atd., a to nepříznivým způsobem (Machová, Kubátová, 2015).

Je patrná souvislost činnosti pohybového aparátu s činností dalších orgánů a orgánových soustav. Proces stahu kosterních svalů člověk systematicky řídí svou vůlí. Z toho pramení, že některé kosterní svaly mohou participovat také na volném ovlivnění činnosti dalších systémů – dýchání (Machová, Kubátová, 2015).

Je vhodné mít dostatečné znalosti o tom, jak správně provádět tělesnou aktivitu a snížit tak možnost poškození zdraví, ke kterému může při nesprávném provádění tělesné aktivity dojít. Pohyb je důležitým nástrojem pro posilování pohybové soustavy, pro udržování zdraví a zlepšování tělesné zdatnosti.

1.4.3 Tělesná zdatnost

Tělesná zdatnost je schopnost adaptace na tělesnou zátěž a je důležitá pro efektivní fungování lidského organismu, která je podmíněna především jeho fyziologickými funkcemi. Zvýšením tělesné zdatnosti můžeme pozitivně ovlivnit zdravotní stav a působit preventivně na problémy, které jsou spojené s hypokinézou.

Jak Machová uvádí, tělesná zdatnost obsahuje tyto složky:

- vytrvalost neboli aerobní zdatnost,
- svalovou sílu,
- pohyblivost kloubů, šlach a vazů,
- koordinaci pohybu.

Pro zdraví je nejdůležitější složka **vytrvalostní**, na které závisí činnost a výkonnost srdce, krevního oběhu, plic a svalů. Vybranými pohybovými aktivitami se dají dílčí složky tělesné zdatnosti upevňovat.

Tělesnou zdatnost organismu je možné podporovat dvěma způsoby:

- Zdatnost sportovně orientovaná si neklade za cíl zdravotní optimum organismu, důraz klade především na efektivní metody tréninku a na sportovní výsledky. Složky tělesné zdatnosti nejsou podporovány stejnou měrou, což se děje v případě, pokud se podřídíme osobitým, charakteristickým požadavkům při sportovním tréninku. Trenéři musí mít náležitá odborná zaměření, aby se co nejvíce snížila eventualita poškození lidského zdraví.
- Zdravotně orientovaná zdatnost prohlubuje stejnoměrně veškeré složky tělesné zdatnosti a snaží se o kladný dopad pohybových aktivit na organismus. Přihlíží k věkovým, pohlavním a zdravotním specifikám jedince (Machová, Kubátová, 2015).

Aktivní pohyb může mít formu cvičení, sportu nebo tělesné práce. Aktivní pohyb je pro zachování zdraví nezbytný. Jeho nedostatek vede k oslabení tělesné výkonnosti. Nedostatečný pohyb je považován za významný rizikový faktor pro vznik celé řady onemocnění. Dlouhodobý nedostatek pohybu vede k atrofii svalů. Ta se podílí na zhoršené funkci řady orgánů (omezení pohyblivosti, bolesti při pohybu atd.). Pro eliminaci rizikových faktorů by měl každý člověk dosáhnout určité míry přiměřené tělesné aktivity. Z pohledu zdraví je řada sportovních aktivit problematická (Zvírotsky, 2014).

Fořt zmiňuje, že zpočátku bylo fitness charakteristické typicky vytrvalostními (aerobními) aktivitami, které zatěžují organismus jen mírnou až střední intenzitou, ale pod vlivem módního diktátu dokonalého těla a dokonalého zdraví (zejména pod vlivem komercializace) se část vyznavačů oddělila a svým způsobem vznikl profesionální sport, např. aerobik.

Fitness je označení dobrého aktuálního zdravotního stavu a také poměrně vysoké úrovně fyzické zdatnosti. Takže fitness je cvičení vysoké intenzity, které zvyšuje svalovou sílu a vede k vzestupu množství svalové hmoty. Do určité míry rozvíjí oběhovou zdatnost a schopnost zvládnout nárazovou krátkou maximální zátěž.

Fitness aktivita je v současnosti typická pravidelným poměrně fyzicky velmi náročným tréninkem, u kterého dochází k mimořádně dobré fyzické kondici pohybující se na úrovni mezi profesionálním a rekreačním sportem. Tento trénink se může uskutečnit v podobě intenzivního aerobiku, rychlé sportovní chůze, běhu, intenzivního joggingu, spinningu či formou posilování ve fitcentru. Většinou se tyto uvedené aktivity kombinují.

Fořt také upozorňuje na existující negativní důsledky nekriticky nadsazování fyzické aktivity, poněvadž „*všeho moc škodí*“ (Fořt, 2005, s. 15).

„Když vidím úsilí netrénovaných dívek a žen stačit tempu profesionální cvičitelky, je mi jasné, že to, co pro cvičitelku je cvičením nízké intenzity, je pro cvičenky zátěž tak intenzivní, že z aerobiku dělá „anaerobik“, tedy zátěž, jejíž intenzita je tak vysoká, že organismus musí jako zdroje energie použít výhradně cukry, spálené za nepřítomnosti kyslíku, tedy anaerobně“ (Fořt, 2005, s. 16).

Když intenzita či objem cvičení překročí určitou hranici a stane se stresem, přestává být zdravé. Dopadem toho je vzestup hladiny kyseliny mléčné a velká svalová únava. Když není následovně nahrazována uvolňovacími cvičeními, stoupá riziko svalového zranění či rozvoje chronických bolestí kloubů a svalových úponů. Důsledkem tohoto cvičení je vyčerpání energetických zásob a proto logicky roste chuť na vysoko sacharidové potraviny a to je riziko hlavně pro ty, kteří se snaží cvičení využít k redukci nadváhy.

Wellness neboli „cvičení pro zdraví“ je aktivita, která nenutí organismus k opakovaným největším výkonům, které vyžadují delší než 24 hodinovou regeneraci. Cílem je dosáhnout stavu, ve kterém se člověk cítí dobře a to díky dobré fyzické i psychické kondici a celkovému zdraví. Aktivity typu wellness se dají realizovat individuálně, kolektivně,

ve fitcentru, venku, v tělocvičně. Sport v podobě wellness si neklade podmínku systematické, časově i fyzicky náročné přípravy. Zátěž má nízkou intenzitu po poměrně krátkou dobu a to většinou v délce do 60 minut. Nevylučují se ani aktivity vícehodinové, například turistika. Sportovní aktivity typu wellness jsou základem zdravotní prevence. Nedostatečné cvičení je zřejmé na první pohled, poněvadž se projevuje špatným držením těla (Fořt, 2005).

Čeledová také zdůrazňuje, že úroveň zdatnosti (fitness) má vliv na zdraví a výkonnost, a že celkovou úroveň lze zlepšit pouze zlepšováním úrovně všech jeho součástí. Člověk může vylepšovat zdatnost, jestliže vykonává pravidelně aerobní činnost, která zlepšuje kardiorepirační vytrvalost a nutí svaly k činnosti. Aerobní (kardiorepirační) vytrvalost je nejdůležitější součástí fitness. Tato schopnost dodává základní živiny a další potřebné látky (zejména kyslík) pracujícím svalům. Aerobní cvičení zatěžuje velké svalové skupiny.

Aerobní cvičení: zlepšuje přísun kyslíku do buněk a jako zdroj energie využívá svalový glykogen a tělesný zásobní tuk.

Anaerobní cvičení je naproti tomu krátkodobé cvičení: buňky nejsou závislé na kyslíku a jako zdroj energie využívají zásobní glykogen v játrech a kosterních svalech.

Kardiorepirační program by měl mít na úvod zahřátí, poté hlavní aerobní blok a na závěr uklidnění. Zahřátí má dvě části – pozvolně zahřívací pohybovou činnost a strečink. Uklidnění má také dvě části – jednoduché cvičení nízké intenzity a strečink k odstranění únavy svalů. Ke klíčovým principům kardiorepirační činnosti patří: frekvence, intenzita, trvání a typ cvičení (Čeledová, Čevela, 2010).

Jak uvádí Zvírotský, chůze je pro člověka nejpřirozenější formou pohybu. Turistika, jejíž výhodou je pobyt v přírodě, je vhodnou aktivitou pro většinu lidí. Skoro každému je možné doporučit plavání, izometrická cvičení, posilování svalů. Podmínkou provozování sportovních aktivit je odpovídající zdravotní stav, kontraindikace dané aktivity je potřeba konzultovat s lékařem.

Chůze je poslední dobou upřednostňována před během, zejména u netrénovaných a starších jedinců, protože nehrozí poškození kloubů. Pro posílení zdatnosti by měla být pravidelnost chůze zařazena do životosprávy minimálně 3x týdně po dobu 1 až 2 hodin. Úspěch spočívá ve zvládnutí správné techniky.

Běh není přijatelný pro každého, je potřeba důkladné rozcvičení. Zejména zpočátku je vhodné běh prokládat chodeckými úseky, aby nedošlo k přepínání. Zařazovat by se měl zhruba 3x týdně v délce 1 hodiny. Také zde je předpokladem úspěchu zvládnutí vhodné techniky. Vysoké požadavky jsou kladeny i na obuv.

Cyklistika může být velmi prospěšná. Vykazuje nižší nebezpečí pro klouby nežli běh. Člověk si docela snadno zvyká na zvyšující se zátěž. Je možné zařazovat příležitostně sprinty či jízdu náročnějším terénem. Pro začátečníky je vhodné zařazovat cyklistiku zhruba 3x týdně po dobu 1 až 2 hodin. Náležité vybavení je nezbytnou podmínkou.

Plavání harmonicky zatěžuje celé tělo a všestranně rozvíjí řadu jeho funkcí. Příznivě působí na dýchací a oběhový systém, kdy páteř a klouby nejsou přetěžovány. Pomocí plavání je možné kondici rychle zlepšit. Doporučuje se plavat minimálně 2x týdně hodinu (Zvírotský, 2014).

Machová také potvrzuje, že **vytrvalostní složka** se dá posilovat především lokomoční činnostmi, a to například během, cyklistikou, plaváním, ale také rychlou chůzí, chůzí do kopce nebo do schodů, aerobikem, kondičním cvičením, tancem aerobním apod. Machová též upozorňuje, že tyto činnosti musí být prováděny dostatečně dlouho s dodatečnou intenzitou, aby měly potřebný efekt. Doporučení pro provádění těchto aktivit je minimálně 20 minut 3 - 4 krát týdně. Vytrvalostní složku můžeme nejlépe posuzovat dle tepové frekvence.

K podpoření **svalové složky** můžeme přispět nejrozličnějšími formami posilování, kulturistikou, kondičním plaváním, atletickými disciplínami atd. Při těchto aktivitách dochází ke zlepšení prokrvení svalstva, také se zlepšuje schopnost se ubránit zranění. V případě, že chceme všestranně a náležitě posilovat svalovou soustavu, je potřeba znát, že svalů kosterních máme 2 typy:

Svaly fázické - provádějí především pohyb, pracují rychle, ale brzy dochází k únavě. Je potřeba je posilovat, protože mají sklon k ochabování. Jsou to svaly břišní, hýžděové, mezilopatkové a další.

Svaly posturální – upevňují naše tělo a udržují ho při stání, chůzi, a sezení ve vzpřímené poloze. Tyto svaly mají sklony ke zkracování a tuhnutí, je tedy zapotřebí je protahovat a uvolňovat. Jsou vytrvalé, ale zato nejsou příliš rychlé, pracují prakticky celý den – jsou

to svaly kloněné, prsní, svaly bederní páteře, pánevního dna, přitahovače stehen, ohybače kyčlí, kolen a další (Machová, Kubátová, 2015).

Svaly fázické a svaly posturální vytvářejí v těle nerozlučné dvojice. Svalová nerovnováha vzniká, pokud je jeden sval z uvedených svalů silnější (většinou posturální). Velkou měrou k ní přispívá statická práce, která je vykonávána v sedu a některé svaly nechává stažené a další nepotřebuje vůbec. U člověka, u kterého svaly postupně ochabují, se vytváří zcela typické vadné držení těla. Napětí mezi svaly zkrácenými a svaly ochablými, zapříčiňuje různé posuny kostí, ke kterým jsou svaly připojeny, vznikají blokády, které se ohlašují bolestí. Nebolí jen blokády způsobené tahem svalů, ale také přetížené svalové skupiny. Svalovou nerovnováhu si můžeme vypěstovat dvěma způsoby. Jednak usilovným sportem a posilováním, přičemž je jednostranně zatěžován a posilován pouze jeden sval z výše uvedených párů, jednak fyzickou nečinností. Je třeba mít na paměti a uvědomit si, že všechna tělesná cvičení a posilování mají svá striktní pravidla. Při jejich nerespektování si můžeme způsobit poruchy funkcí svalů, kloubů a páteře (Machová, Kubátová, 2015).

Činnost kosterních svalů - kosterní sval se při své činnosti může pouze stáhnout, ale nikdy se nemůže aktivně natáhnout. Tudíž každý sval má vykonávající pohyb v jednom směru (agonista) svého protihráče (antagonistu) tzn. jiný sval či vazivový útvar, který působí protichůdně a zkrácený sval po tom co ochabne, protáhne. Například ohybač a natahovač loketního kloubu (biceps-triceps). Pomocníci agonistů (synergisté) nejsou pro daný pohyb rozhodující. Každého pohybu se zúčastňují svaly, které vykonávají samotný pohyb (funkce kinetická) a také svaly, které pro vykonání pohybu tvoří podmínky. Jako příklad uvedeme svaly, které tvoří funkci fixační. Starají se o postavení končetin při různých činnostech člověka - psaní na stroji, hře na klavír a také mohou rušit nechtěné vedlejší směry pohybu, které by se mohly projevit činností antagonisty a synergistů (funkce neutralizační). Určitá svalová síla je výsledkem činnosti skupiny svalů. Nejvíce kostní hmoty dosahuje člověk v adolescenci, svalová síla člověka dosahuje svého vrcholu většinou kolem 30. roku věku. Počet i velikost svalových vláken se s přibývajícím věkem snižuje. Svalové reakce se zpomalují, zaniklá vlákna nahrazuje již jenom vazivová tkáň a svalová výkonnost klesá. Pokles svalové síly a svalových vláken může oddálit tělesný trénink, a to v každém věku. Platí, že čím více jsou svaly využívány, tím lépe pracují. Sval, pokud není zatěžován, se odbourává. Naproti tomu speciálním tréninkovým procesem s doplňkovou bílkovinou

výživou, je možné určité svalové skupiny enormně zesílit (to si klade za cíl kulturistika, vzpírání i některé atletické disciplíny), (Machová, Kubátová, 2015).

Schopnost kontrakce a uvolnění je hlavním znakem svalové tkáně. Trojím způsobem se může kontrakce svalu provést. Způsoby se liší úrovní odporu nebo rezistence, kterou je potřeba při kontrakci překonat. Mohou se vzájemně doplňovat:

Izometrická kontrakce - je typická pro statickou zátěž. Ve svalu probíhá napětí, ale jeho délka se nemění. Sval je pořád napjatý, stažený a brzy se unaví. Shromažďují se v něm odpadní látky energetického metabolismu.

Izotonická kontrakce - sval činí práci, zkracuje se, ovšem tlakové napětí se uvnitř svalu nemění.

Excentrická kontrakce – ve svalu je brzdící napětí, které je potřebné k vyvážení, sval se prodlužuje.

Činnosti, při kterých velmi dobře fungují svaly, a střídá se pravidelně uvolnění se zátěží, můžeme definovat jako dynamickou práci. Činnosti, při kterých jsou cévy ve svalu stlačené a do svalu se nedostává dostatek kyslíku a živin, které jsou potřebné pro získání energie, můžeme označit jako statická práce (Machová, Kubátová, 2015).

Zvírotský také zmiňuje, že anaerobní cvičení se zakládá na práci svalů, ke kterým se ovšem nedostává dostatek kyslíku. Ve svalech vzniká kyselina mléčná a dochází ke svalové únavě. Pracovat bez kyslíku může sval jen krátkodobě, protože kyslíkový dluh hned poté musí být uhrazen. Při aerobním cvičení pracují zatěžované skupiny svalů při dostatku kyslíku, a tudíž nevzniká kyslíkový dluh. Aerobní tělesné aktivity mají nejvýznamnější přínos pro posílení zdravotně orientované zdatnosti (Zvírotský, 2014).

Trénovaností těla je možné ovlivnit rychlost nástupu únavy. Tréninkem je posilována sympatická složka autonomního systému, která podporuje fyzickou kondici. Nástup únavy závisí i na psychickém stavu. Látková výměna ve svalech je nepříznivě ovlivněna nervovým systémem autonomním, a proto je duševní napětí takto negativně ovlivněno. Člověk se proto může cítit více unaven po velkém duševním vypětí, než po fyzické námaze (Machová, Kubátová, 2015).

Důležitým doplňkem tělesného cvičení jsou některé relaxační techniky i metody přeladování. Velmi efektivní je především autogenní trénink. Jeho nácvik a správné provádění je relativně náročné a dlouhodobé. Přeladění můžeme dosáhnout

i nepsychogenně tzn. krátkou rozcvičkou. V průběhu duševní práce je vhodné asi po 2 hodinách zařazovat tzv. mikropauzy, jsou to zpravidla 5 minutové přestávky věnované izometrickým cvikům, dechovým cvičením apod.

Jak s tělesnou tak s duševní prací souvisí správné dýchání. Při této práci záleží na přívodu kyslíku ke tkáním. Nedostatek kyslíku by zhoršoval fungování paměti, smyslů, omezoval pohyby částí těla. Je nutné se naučit správně dýchat a provádět dechová cvičení. Pohybové aktivity vykonávané v nevhodném prostředí, v místech znečištěného ovzduší nebo při vysoké prašnosti, jsou pro člověka nebezpečné (Zvírotský, 2014).

Pohyblivost kloubů, šlach a vazů, tuto složku je možné nejvhodněji rozvíjet činnostmi a sporty, při kterých se pravidelně střídá zátěž s uvolněním. Jestliže převažuje statická práce nad dynamickou, projeví se to nejen na stavu svalů, ale také na předčasném stárnutí a opotřebování kloubních chrupavek a meziobratlových plotének.

Co znamená být zdatný: udržet si přiměřenou tělesnou hmotnost, být schopný vydržet zátěž při tělesné aktivitě (mít zdravé a výkonné srdce a plíce), disponovat přiměřeně silným svalstvem, udržet si pohyblivost kloubů, šlach a vazů, udržení duševní pohody (schopnost zvládat stres).

Jakékoli cvičení by mělo být hned ukončeno, jestliže se projeví bolest na prsou, v čelisti, v šíji, hukot v uších, dušnost, závrať, nevolnost od žaludku, velká bolest ve svalech či nepravidelný srdeční tep (Machová, Kubátová, 2015).

Pravidelnému provozování vybrané aktivity by měla předcházet komplexní lékařská prohlídka. Pro zlepšení zdravotně orientované zdatnosti nestačí pouze pravidelně vykonávat správně zvolený druh pohybové aktivity, ale je potřebné si osvojit vhodnou techniku konkrétní aktivity. Provozovat ji s dostatečnou intenzitou, používat vhodné oblečení popřípadě další vybavení.

Příznivý účinek na zdraví může mít i krátkodobá tělesná aktivita, pokud je provozována pravidelně, a to každý den. Vybraná pohybová aktivita či sport musí člověka také bavit a poskytovat mu potěšení (Zvírotský, 2014).

Desatero racionální pohybové aktivity:

- Začlenění vhodné tělesné aktivity, kterou člověk dobře ovládá, baví ho a přináší mu potěšení, do životosprávy.
- Konzultace o zařazení a intenzitě vybrané aktivity s lékařem.

- Druh cvičení by měl kompenzovat případné jednostranné zatížení organismu.
- Zařazení důkladného rozcvičení a protažení svalů ještě před zahájením vlastního cvičení.
- Cvičení provádět pravidelně a s dostatečnou intenzitou.
- V průběhu pohybové aktivity zařazovat přestávky, nepřetěžovat se.
- Pro tělesné cvičení nebo sport zvolení vhodného a bezpečného prostředí s minimem prachu a exhalací.
- Pro tělesné cvičení nebo sport zvolení vhodného oblečení a kvalitní obuvi, popř. dalšího vybavení.
- Pohybové aktivitě přizpůsobit stravovací a pitný režim.
- Pravidelné sledování pokroků v utužování kondice a kontrolování celkového zdravotního stavu (Zvírotský, 2014).

Část populace, která pravidelně cvičí, se s nejvyšší pravděpodobností dožije vyššího věku než ta, která necvičí. Díky dobré celkové kondici si významně zlepši kvalitu života až do pozdního věku (Fořt, 2005).

1.4.4 Hypokineze jako součást životního stylu současné populace

Hypokineze je nemoc, která se projevuje nedostatkem pohybu. Je nesporné, že nízká pohybová aktivita negativně ovlivňuje naše zdraví, a to především v současné době, kdy jsme všemožnou moderní technikou ochuzeny o každodenní pohyb. Hypokineze je tedy součástí životního stylu obyvatelstva dnešní doby a je potřeba se jí včas vyvarovat a dbát na její prevenci.

Generace, které jsou narozené před 2. světovou válkou, byly navyklé na neustálou pohybovou aktivitu a mnohdy i na těžkou fyzickou práci. Tělesná námaha a pohyb se postupně z našeho života vytrácí. Většina současného obyvatelstva trpí zřetelnou hypokinezí. Pohybové přirozené chování současné populace je negativně ovlivňováno rozvojem technické civilizace. Tzv. hypokinetická nemoc vnikla do života lidí a tudíž přirozené pohybové aktivity nemohou plnit svoji funkci. Vzniká nebezpečí oslabení biologických vlastností individuů a také i odolnosti lidí, jež se akutně projevuje různými druhy zdravotního oslabení. Pohybové aktivity by měly odstraňovat negativní jevy a ovlivňovat pozitivně zdraví jedince. Výchova ke vhodnému a účelnému pohybovému

chování je nezbytná proto, aby lidská společnost mohla dobře fungovat. Pohybové chování je integrovaný, individuální pohybový projev a je výrazem běžné pohybové činnosti člověka (Hošková, 2007).

Machová také potvrzuje, že nízká pohybová aktivita je jedním z dalších negativních faktorů, které na náš organizmus neblaze působí. Technické vymoženosti současné doby běžně používané při práci či rekreaci – automobily, počítače, televize, dálkové ovládání přístrojů a mnoho jiných přístrojů odstraňují tělesnou námahu a pohyb z našeho každodenního života. Pohyb je funkcí svalové soustavy, který zpětně působí na rozvoj kostry a kosterního svalstva. Pohybová aktivita by měla být přiměřená zdravotnímu stavu, věku a individuálním zvláštnostem každého jedince. Přiměřený pohyb kromě biologických funkcí, které zde již byly zmíněny, má tělesná aktivita i další příznivé účinky. Pokud je prováděná v kolektivu a v přírodě, posiluje tím rodinné a sociální vztahy, vytváří dobrou náladu a psychickou pohodu. Proto je pohyb také významný relaxační prostředek (Machová, 2005).

*„Každý člověk si vytváří své vlastní pohybové návyky a pohybový režim již od narození. Pod pojmem **pohybový režim** se rozumí souhrn všech motorických aktivit, které jsou vykonávány víceméně pravidelně a jsou začleněny do způsobu života v určitém, cyklicky se opakujícím časovém úseku. Takto lze hovořit o denním, týdenním nebo celoročním pohybovém režimu“* (Machová, Kubátová, 2015, s. 55).

„Pohybová aktivita člověka dnes záleží především na jeho motivaci a vůli „pohybovat se“. Motivací k cílevědomému utváření pohybového režimu jedince se může stát snaha udržet si přiměřenou hmotnost, zlepšit kondici, zbavit se bolestí v zádech či jiných obtíží, ale i uspokojení v oblasti psychické či sociální (relaxace, sociální kontakty aj.)“ (Machová, Kubátová, 2015, s. 55).

Minimální denní dávka pohybové činnosti, aby měla zdravotní přínos, vyžaduje energii 840 kilojoulů. Toto doporučení je možné realizovat nejjednodušeji chůzí po rovině rychlostí zhruba 5,5 km za hodinu.

Varováním je, že zhruba 20 % mladých českých mužů ve věku 15-24 let a 25 % českých žen v tomto věku, vede z velké části sedavý způsob života a nevěnuje se ani jedné tělesné aktivitě ve volném čase. Až 50 % 50 letých lidí, dává přednost způsobu života s převahou neaktivních činností.

Tělesnou aktivitu ovlivňuje i vzdělání. Lidé, kteří mají vyšší vzdělání, se více věnují aktivnímu trávení volného času a naopak lidé s nižším vzděláním dávají přednost spíše sedavé aktivitě. Pravidelnost pohybu a jeho potřeba by měla být vypěstovaná již od dětství a podepřená společenskými podmínkami a možnostmi, což je základ pro potřebu pohybu v dospívání a dospělosti. Vrátit pohyb do života je jeden z nejdůležitějších úkolů dnešní doby pro podporu zdraví (Machová, 2005).

Pro podporu zdraví a prevenci chronických neinfekčních chorob je důležité vrátit do životního stylu dnešního člověka aktivní pohyb tak, aby byl nezbytnou součástí jeho denního režimu. Kvůli dnešnímu charakteru mnohých pracovních činností, u kterých převažuje nízká energetická náročnost, je možné tento požadavek realizovat výhradně pouze v oblasti volného času (Machová, Kubátová, 2015).

2 Výzkumná část

V praktické části diplomové práce je zjišťováno jaký stravovací režim a pohybovou aktivitu mají pedagogové na vybraných středních školách v Litoměřicích. Je zjišťováno, zda stravovací návyky odpovídají výživovým doporučením a zda pedagogové mají dostatečnou pohybovou aktivitu.

2.1 Cíle a metodika

Cílem výzkumu diplomové práce je na základě vyhodnocení dotazníků, zjistit stravovací režim a pohybovou aktivitu u pedagogů na středních školách v Litoměřicích. Šetření je realizováno kvantitativní metodou formou strukturovaného dotazníku.

2.1.1 Výzkumné otázky

Zde jsou uvedeny základní výzkumné otázky:

Výzkumná otázka č. 1

Touto výzkumnou otázkou, chci na základě odpovědí z dotazníku zjistit, jaký stravovací režim pedagogové na vybraných středních školách mají a zda je jejich pohybová aktivita dostačující.

1. Dodržují respondenti zásady správného stravování a je jejich pohybová aktivita dostatečná?

Výzkumná otázka č. 2

Cílem tohoto šetření je zjistit, zda jsou pedagogové spokojeni s nabídkou jídel ve školní jídelně a jaké mají návrhy na zlepšení.

2. Jsou pedagogové spokojeni s nabídkou jídel ve školní jídelně?

Výzkumná otázka č. 3

Dílčím cílem této otázky je jednak zjištění, jak často a jakou pohybovou aktivitu respondenti vykonávají, a jednak důvody proč se pohybové aktivitě nevěnují.

3. Jak často a jakou pohybovou aktivitu respondenti vykonávají? Pokud nevykonávají, z jakého důvodu se jí nemohou dostatečně věnovat?

Výzkumná otázka č. 4

Odpovědi na tuto otázku nám stanoví, jaký mají respondenti přehled o sportovním vyžití v okolí svého bydliště.

4. Jaké jsou možnosti sportovního vyžití v okolí bydliště?

2.2 Metoda výzkumného šetření

Pro výzkumné šetření byla zvolena metoda anonymního strukturovaného dotazníku.

Dotazník je rozčleněn do tří částí. Vstupní část je složena z hlavičky, která udává organizační pokyny a seznamuje respondenty s jeho účelem. Ve druhé části jsou obsaženy vlastní položky, ve které jsou uvedeny údaje o pohlaví a věku. Třetí část obsahuje celkem 36 položek, z toho první část je zaměřena na výživu a stravování (položky 1-25), ve druhé části se zabýváme pohybovou aktivitou (položky 26-36).

Získané údaje jsou vyhodnocovány celkově i na základě věkového zařazení do skupin.

Pro výzkumné šetření byly vybrány tři střední školy v Litoměřicích.

Popis cílové skupiny

Cílovou skupinou jsou pedagogové z vybraných středních škol v Litoměřicích. Dotazník je určen pro ženy i muže, kteří vykonávají profesi pedagoga na jedné z následujících škol:

- a) Střední škola č. 1
- b) Střední škola č. 2
- c) Střední škola č. 3

2.3 Charakteristika vybraných škol v Litoměřicích

Zde jsou uvedeny potřebné informace o výše zmíněných školách:

a) Střední škola č. 1

Škola se nachází na předměstí města Litoměřic. Na této škole profesi pedagoga v současné době vykonává 19 učitelů, z toho pět mužů. Učitelů odborné výuky je 9, z toho 1 muž.

Škola poskytuje stravování ve školní jídelně, která je doplněna bufetem. Učitelé si mohou vybrat z pěti hlavních jídel (polévka + hlavní jídlo + nápoj). V nabídce jsou též čtyři druhy čerstvých salátů. Ve školním bufetu si učitelé mohou zakoupit obložené bagety, housky, zákusky, slazené a neslazené nápoje. Automat na teplé nápoje zde není. Učitelé, kteří si nevyberou žádné z nabízených jídel, si nosí své jídlo nebo zajdou do rychlého občerstvení v blízkosti školy, kde mají v nabídce kebab, gyros, hranolky a jiné.

b) Střední škola č. 2

Škola se nachází přímo v centru města Litoměřic. Na této škole je zaměstnáno v pracovní pozici pedagoga 20 učitelů, z toho 10 mužů. Tato škola nemá k dispozici školní jídelnu ani bufet. Učitelé mohou zajít do nedaleké centrální školní jídelny, kde si mohou vybrat ze tří hlavních jídel (polévka + hlavní jídlo + nápoj). Také mohou navštívit restauraci nebo obchody s potravinami, které jsou v blízkosti školy.

c) Střední škola č. 3

Škola se nachází poblíž centra Litoměřic. Na této střední škole působí 47 učitelů (z toho 11 mužů).

Škola má k dispozici vlastní kuchyň s jídelnou, která je doplněna školním bufetem. Pedagogové si mohou vybrat ze tří jídel (polévka + hlavní jídlo, nápoj). V bufetu si mohou zakoupit balené bagety, mléčné výrobky, různé cukrovinky. V budově školy je nainstalován automat na teplé nápoje – čaj a káva. Pokud učitelé nevyužijí této nabídky, mohou zajít do rychlého občerstvení, které je nedaleko školy. V nabídce mají hamburgery, cheesburgery, smažený sýr v housce, hranolky a jiné. V okolí školy se nachází prodejna potravin, masna, pekárna a cukrárna.

2.4 Průběh výzkumného šetření

Pro potřeby výzkumného šetření byly osloveny tři vzdělávací instituce. V období od půlky listopadu do půlky prosince 2019 jsem na výše uvedených školách prováděla distribuci a výběr dotazníků. Na škole č. 1, kde působím jako pedagog, jsem oslovila své kolegy a požádala je o pečlivé vyplnění dotazníků. Na školu č. 2 jsem dotazníky distribuovala pomocí sekretářky školy, se kterou jsem se předtím telefonicky domluvila. Za 14 dní jsem si vyplněné dotazníky u sekretářky vyzvedla. Šetření na 3 vybrané škole proběhla přes kolegyni, které má na dané škole kontakty a prostřednictvím níh dotazníky distribuovala. Po 14 dnech mi kolegyně vypracované dotazníky přinesla do školy. Na škole č. 1 dotazník vyplnilo 22 učitelů, na škole č. 2 10 učitelů a ze školy č. 3 se mi vrátilo 23 vyplněných dotazníků. Celkem se mi vrátilo 55 vyplněných dotazníků.

2.5 Výsledky dotazníkového šetření

2.5.1 Specifika respondentů

Dotazník vyplnilo celkem 55 respondentů (100 %), z toho 42 žen (76 %) a 13 mužů (24 %). Žen bylo více, neboť v učitelské profesi se celkově více žen nachází. Ze školy č. 1 pochází 22 respondentů (40 %), školy č. 2 10 respondentů (18 %) a ze školy č. 3 pochází 23 respondentů (42 %). Pro přehlednost uvádím tabulku, ve které je znázorněno věkové rozmezí a počet respondentů s rozdělením na muže a ženy.

Věkové rozmezí respondentů

Tabulka 1 – Věkové rozmezí respondentů

	muži		ženy		celkem	
	počet	%	počet	%	počet	%
méně než 30 let	2	15	1	2	3	6
31-40 let	4	31	11	26	15	27
41-50 let	3	23	12	29	15	27
51-60 let	3	23	13	31	16	29
60 a více let	1	8	5	12	6	11
celkem	13	100	42	100	55	100

Zdroj: Vlastní zpracování

2.5.2 Vyhodnocení jednotlivých otázek

Otázka č. 1: Zajímáte se o zdravou výživu?



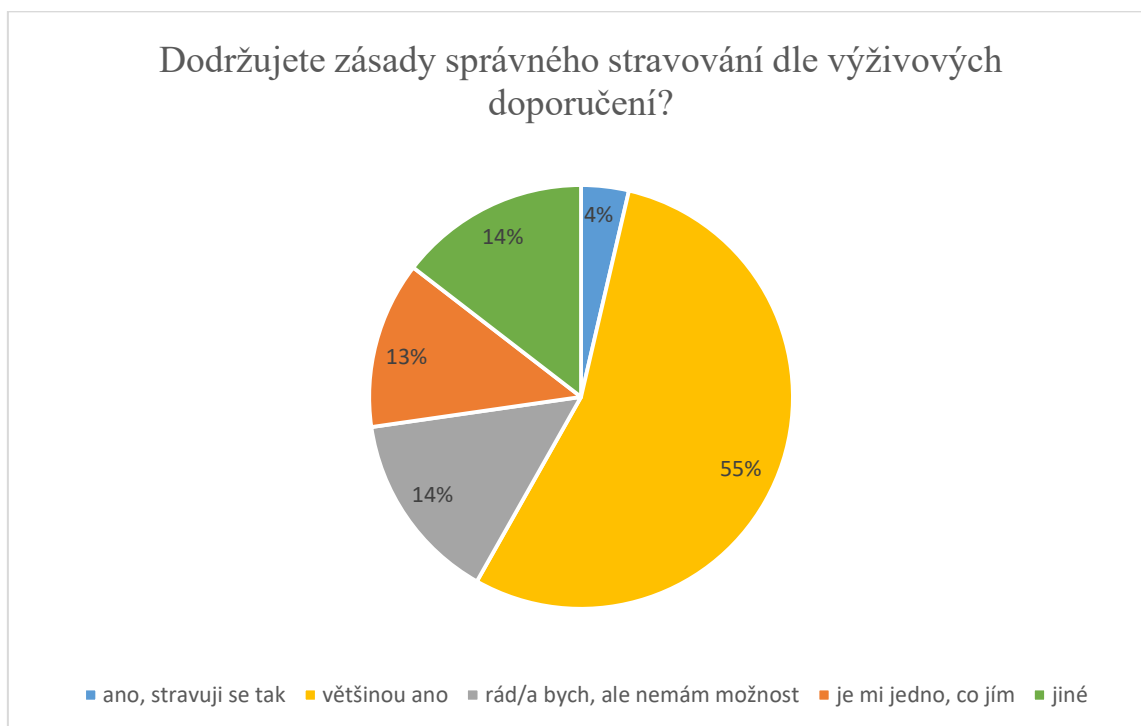
Graf 1-Zajímáte se o zdravou výživu?

Zdroj: Vlastní zpracování

Příznivým zjištěním je, že se o zdravou výživu zajímá 51 respondentů (92 %), z toho 37 (67 %) se trochu zajímá a 14 (25 %) se o zdravou výživu zajímá hodně. Z dalších výsledků vyplývá, že o zdravé výživě slyšeli 2 respondenti (4 %) a další 2 respondenti (4 %) se o zdravou výživu nezajímají.

Z uvedených výsledků je patrné, že o zdravou výživu se zajímá většina respondentů a proto tento výsledek hodnotím jako pozitivní.

Otázka č. 2: Dodržujete zásady správného stravování dle výživových doporučení?



Graf 2-Dodržujete zásady správného stravování dle výživových doporučení?

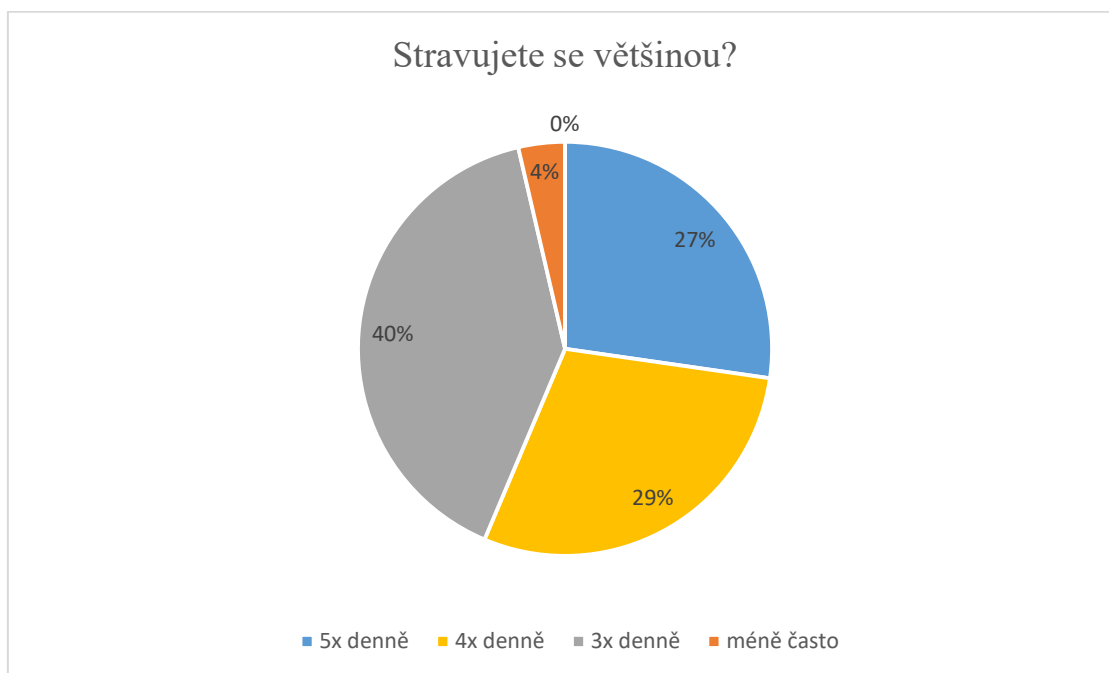
Zdroj: Vlastní zpracování

Dle výživových doporučení se stravují 2 respondenti (4 %). Možnost „většinou ano“ označilo nejvíce respondentů, celkem 30 (55 %). Rádo by se tak stravovalo, ale nemá možnost 8 respondentů (14 %). Odpověď „je mi jedno, co jím“, se objevila u 7 respondentů (13 %).

Možnost jiného stravování, než uvádějí výživová doporučení, uvedlo celkem 8 respondentů (14 %). Jsou to odpovědi typu – poslouchám své tělo a jeho povely (2x), po jedné odpovědi - v rámci možností se snažím, řídím se selským rozumem, ráda bych, ale příprava je náročná, napůl, jen částečně, jím vše.

Většina respondentů se domnívá, že se spíše stravují dle výživových doporučení, což je vcelku pozitivní zjištění, ale otázkou zůstává, zda skutečnost tomu odpovídá.

Otázka č. 3: Stravujete se většinou?



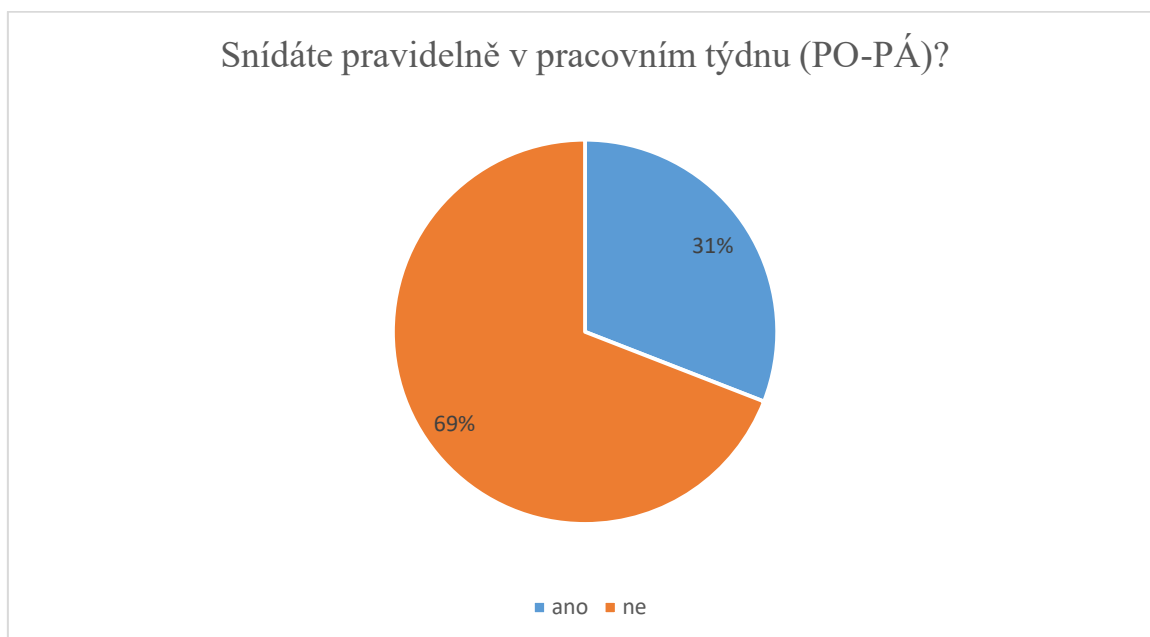
Graf 3- Stravujete se většinou

Zdroj: Vlastní zpracování

5x denně se stravuje celkem 15 respondentů (27 %). Aspoň 4x denně se stravuje 16 respondentů (29 %). Největší množství respondentů volilo možnost 3x denně (celkem 22 respondentů 40 %). Méně často než 3x denně se stravují celkem 2 respondenti (4 %). Možnost jiné nikdo neoznačil.

Výživovým doporučením, stravovat se 5x denně, vyhovuje pouze 15 respondentů (27 %). Ostatní respondenti se stravují méně často než 5x denně, což je dle výživových doporučení nevyhovující.

Otázka č. 4: Snídáte pravidelně v pracovním týdnu (PO-PÁ)?

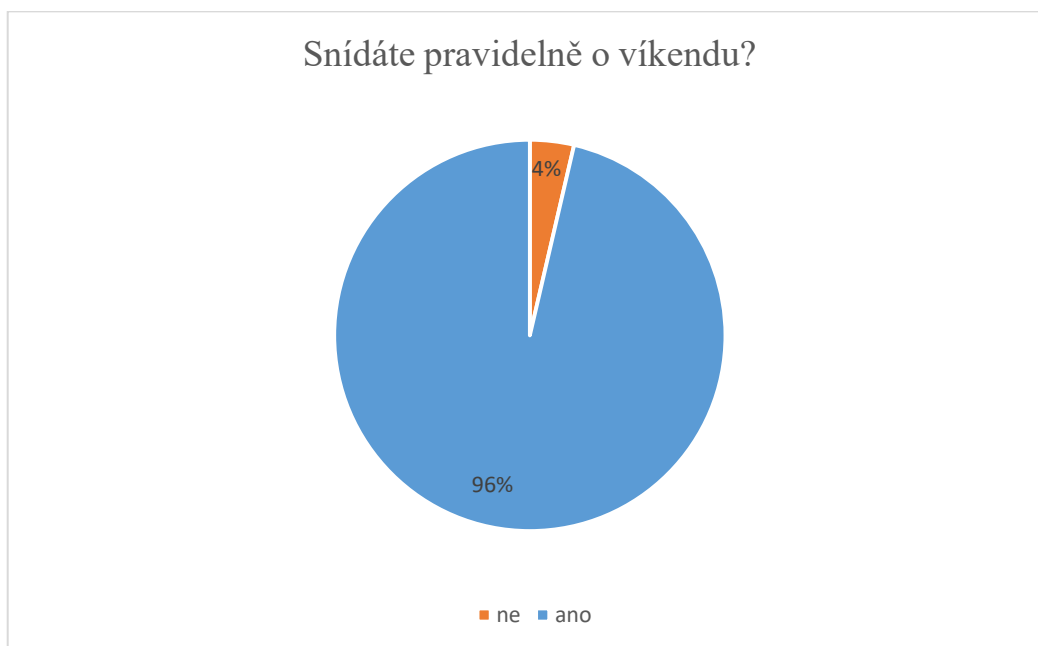


Graf 4-Snídáte pravidelně v pracovním týdnu? (PO-PÁ)

Zdroj: Vlastní zpracování

V pracovním týdnu (PO-PÁ) snídá pravidelně celkem 17 respondentů (31 %). Pravidelně nesnídá celkem 38 respondentů (69 %). Ve výživových doporučeních je kladen velký důraz na pravidelnost snídání. Zjištění z odpovědí respondentů nejsou z hlediska výživových doporučení příznivá.

Otázka č. 5: Snídáte pravidelně o víkendu?



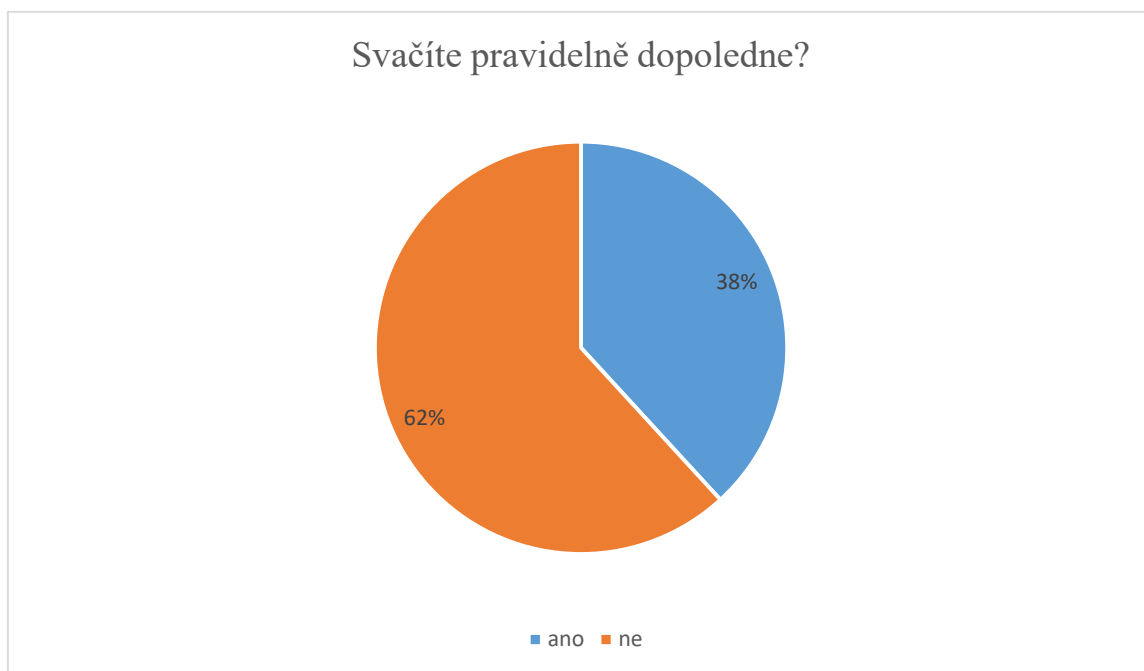
Graf 5- Snídáte pravidelně o víkendu?

Zdroj: Vlastní zpracování

Celkem 53 respondentů (96 %) pravidelně o víkendu snídá. Pouze 2 respondenti (4 %) o víkendu pravidelně nesnídají.

Je pozitivním zjištěním, že pravidelnost snídání o víkendu je mnohem lepší, ale z hlediska nutnosti pravidelných snídání každý den, není dostačující.

Otázka č. 6: Svačíte pravidelně dopoledne?

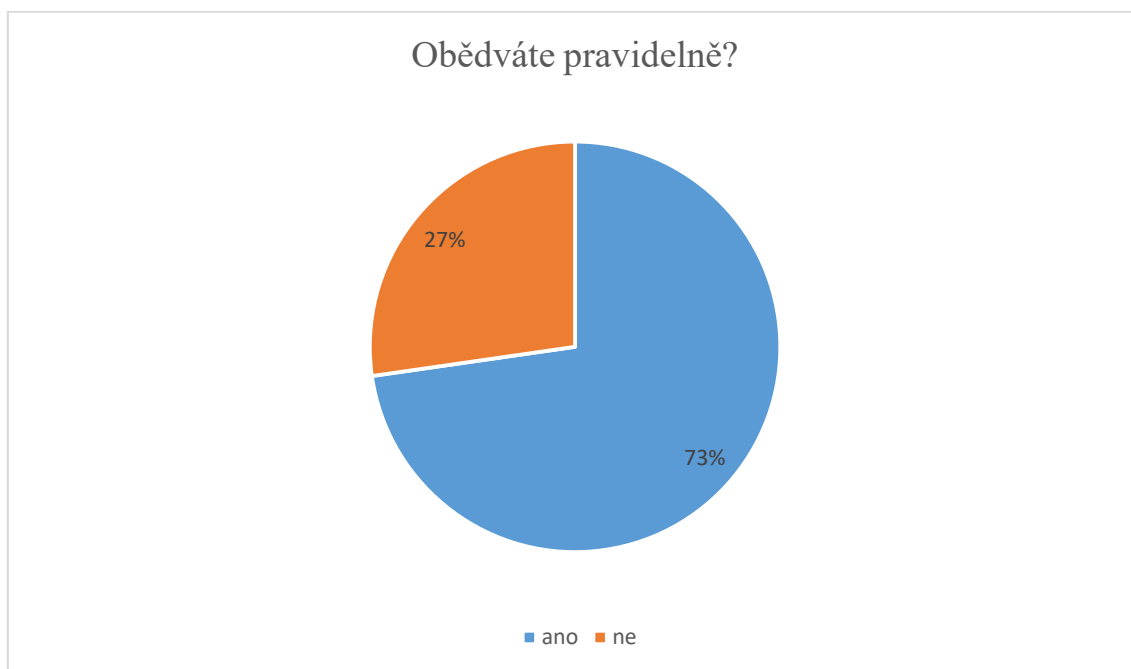


Graf 6-Svačíte pravidelně dopoledne?

Zdroj: Vlastní zpracování

Dopoledne pravidelně svačí 21 respondentů (38 %). 34 respondentů (62 %) pravidelně nesvačí. Opět to nejsou příznivá zjištění.

Otázka č. 7: Obědváte pravidelně?



Graf 7- Obědváte pravidelně?

Zdroj: Vlastní zpracování

Pravidelně obědvá 40 respondentů (73 %). Pravidelnost obědů zanedbává 15 respondentů (27 %).

Pro správný stravovací režim je pravidelnost obědů velmi důležitý požadavek a v tomto směru jsme na tom celkem dobře.

Otázka č. 8: Máte možnost v pracovním týdnu si v klidu sníst oběd?



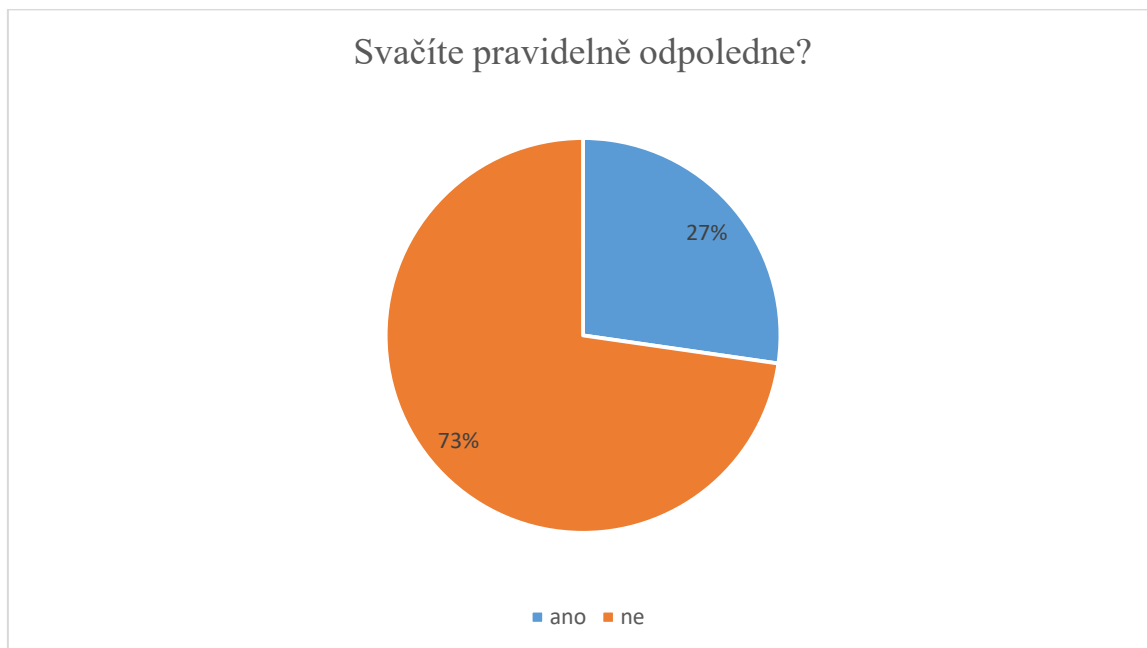
Graf 8- Máte možnost v pracovním týdnu si klidu sníst oběd?

Zdroj: Vlastní zpracování

Oběd si v klidu v pracovním týdnu může sníst 28 respondentů (51 %). Možnost občas zvolilo 18 respondentů (33 %). Možnost ne volilo celkem 9 respondentů (16 %).

Doporučuje se mít pro konzumaci jídel vhodné a příjemné prostředí a také dostatek času. Dobrým zjištěním je, že většina respondentů si může v klidu sníst oběd, ale z hlediska zásad správného stravování by toto procento mělo být vyšší.

Otázka č. 9: Svačíte pravidelně odpoledne?



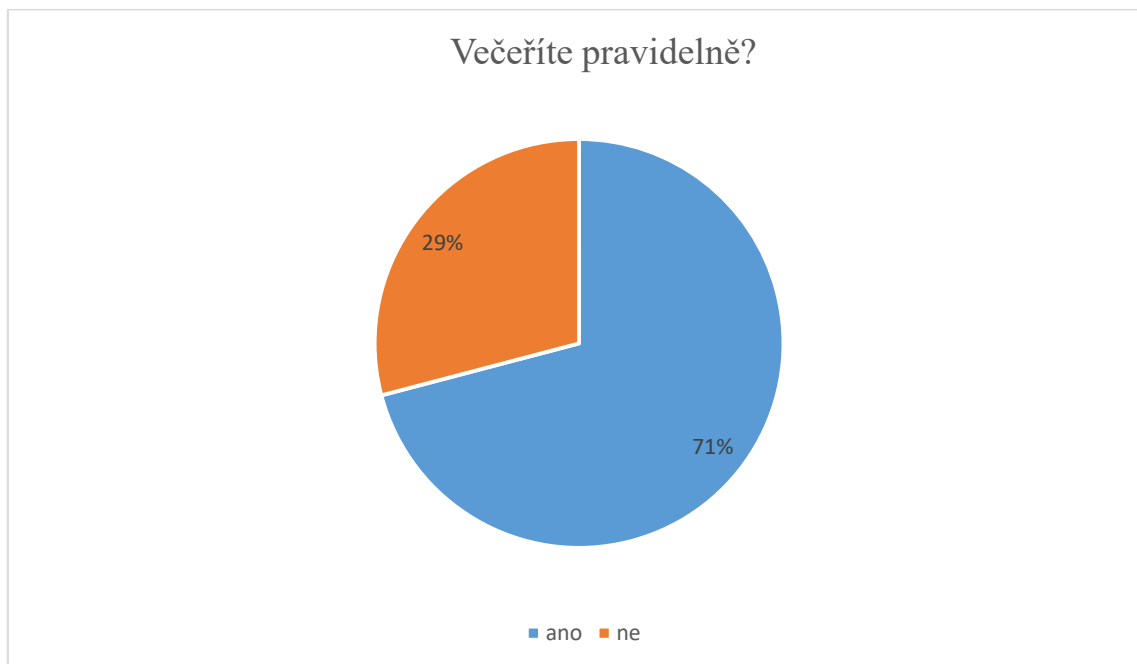
Graf 9- Svačíte pravidelně odpoledne?

Zdroj: Vlastní zpracování

Pravidelně svačí celkem 15 respondentů (27 %). Pravidelně odpoledne nesvačí celkem 40 respondentů (73 %).

Pravidelnost odpoledních svačin patří také do seznamu výživových doporučení. Z hlediska velkého množství respondentů, kteří pravidelně odpoledne nesvačí, musím tyto výsledky považovat za neuspokojivé.

Otázka č. 10: Večeříte pravidelně?



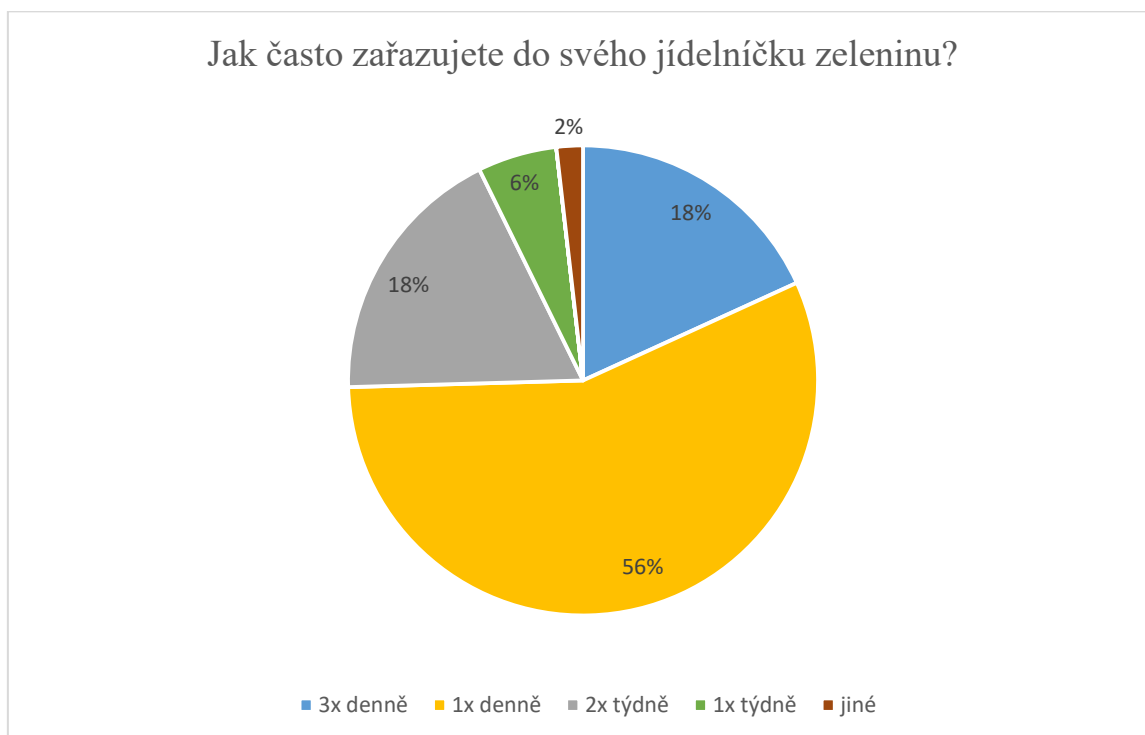
Graf 10- Večeříte pravidelně?

Zdroj: Vlastní zpracování

Večeři si pravidelně dopřává 39 respondentů (71 %), 16 respondentů (29 %) pravidelně nevečeří.

Převaha odpovědí ano dokládá, že respondenti pravidelně večeří, což jsou potěšující výsledky.

Otázka č. 11: Jak často zařazujete do svého jídelníčku zeleninu?



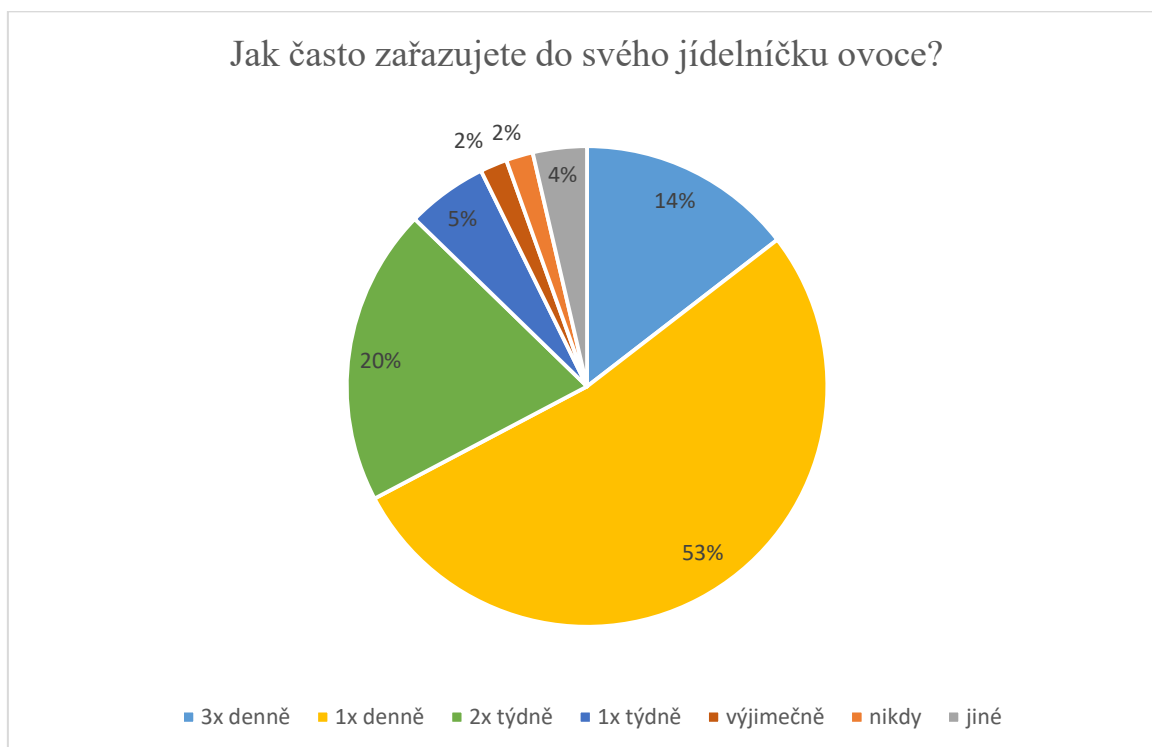
Graf 11- Jak často zařazujete do svého jídelníčku zeleninu?

Zdroj: Vlastní zpracování

Možnost odpovědi 5x denně nikdo z respondentů neoznačil. Možnost odpovědi 3x denně zvolilo 10 respondentů (18 %). 1x denně konzumuje zeleninu celkem 31 respondentů (56 %). 2x týdně 10 respondentů (18 %) a 1x týdně 3 respondenti (6 %). Možnost odpovědi jiné byla zaškrtnuta jednou. Respondent uvedl, že konzumuje zeleninu více než 2x týdně.

Zeleninu dle výživových doporučení 5x denně nikdo z respondentů do svého jídelníčku nezařazuje. Z hlediska podpory funkcí lidského organismu, je zelenina důležitým zdrojem vitaminů a spousty minerálů a proto je potřeba častost konzumace výrazně zlepšit.

Otázka č. 12: Jak často zařazujete do svého jídelníčku ovoce?



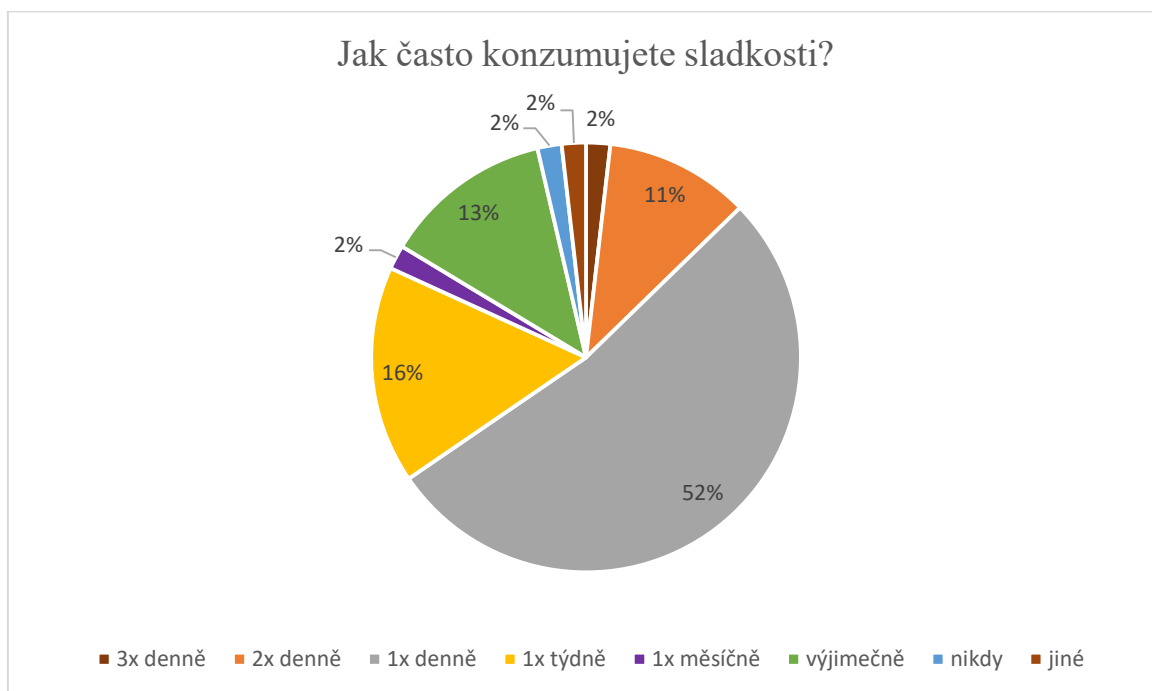
Graf 12- Jak často zařazujete do svého jídelníčku ovoce?

Zdroj: Vlastní zpracování

Ovoce nikdo z respondentů do svého jídelníčku 5x denně nezařazuje. 3x denně do svého jídelníčku ovoce zařazuje 8 respondentů (14 %). Převažují odpovědi s možností 1x denně, celkem 29 respondentů (53 %). 11 respondentů (20 %) uvedlo možnost 2x týdně. 1x týdně ovoce konzumují 3 respondenti (5 %). Možnost odpovědi výjimečně a nikdy uvedli 2 respondenti (4 %). V možnosti jiné respondenti uvedli konzumaci ovoce 4x týdně a více než 2x týdně.

Ani v těchto odpovědích respondenti nesplňují požadavky správného stravování, a to konzumace ovoce ideálně 5x denně. Musím konstatovat, že i zde je častost konzumace nevyhovující a bylo by vhodné konzumaci ovoce navýšit.

Otázka č. 13: Jak často konzumujete sladkosti?



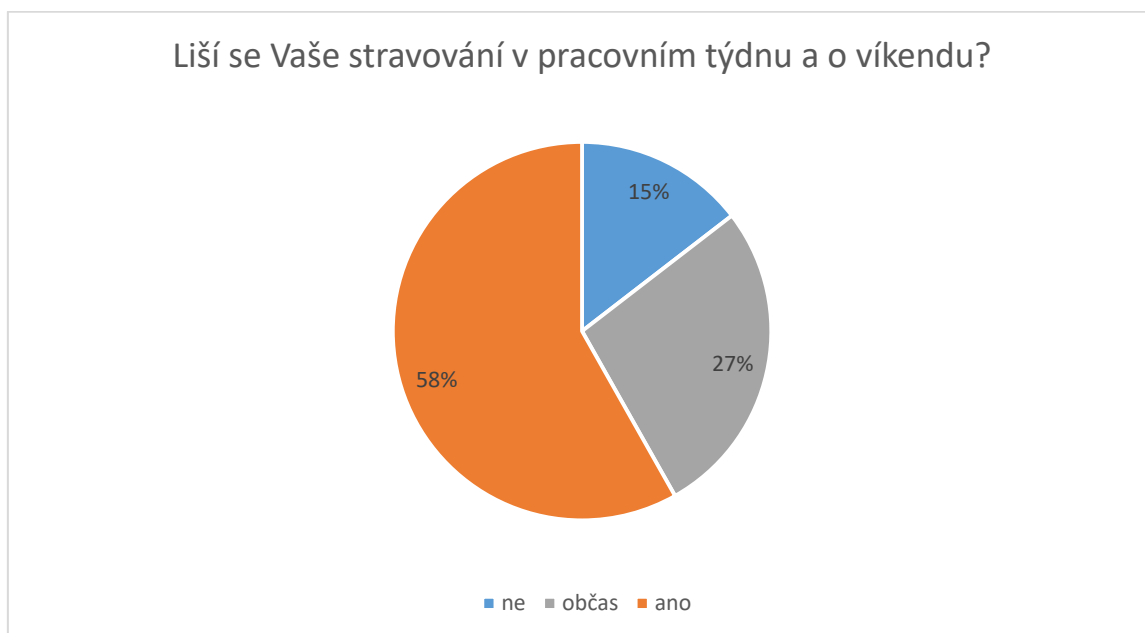
Graf 13- Jak často konzumujete sladkosti?

Zdroj: Vlastní zpracování

Konzumu sladkostí 3x denně podléhá 1 respondent (2 %), 2x za den se konzumaci sladkostí neubrání 6 respondentů (11 %). Nejvíce respondentů 29 (52 %) uvedlo, že konzumuje sladkosti 1x denně. 1x týdně 9 respondentů (16 %), 1x měsíčně 1 respondent (2 %), výjimečně 7 respondentů (13 %) a nikdy nekonzumuje sladkosti 1 respondent (2 %). Možnost jiné označil jeden respondent s odpovědí 2x týdně.

Domnívám se, že konzum sladkostí 1x denně, kterou označila více než polovina respondentů, není příznivý. Sladkosti by se měly konzumovat velmi střídavě.

Otázka č. 14: Liší se Vaše stravování v pracovním týdnu a o víkendu?



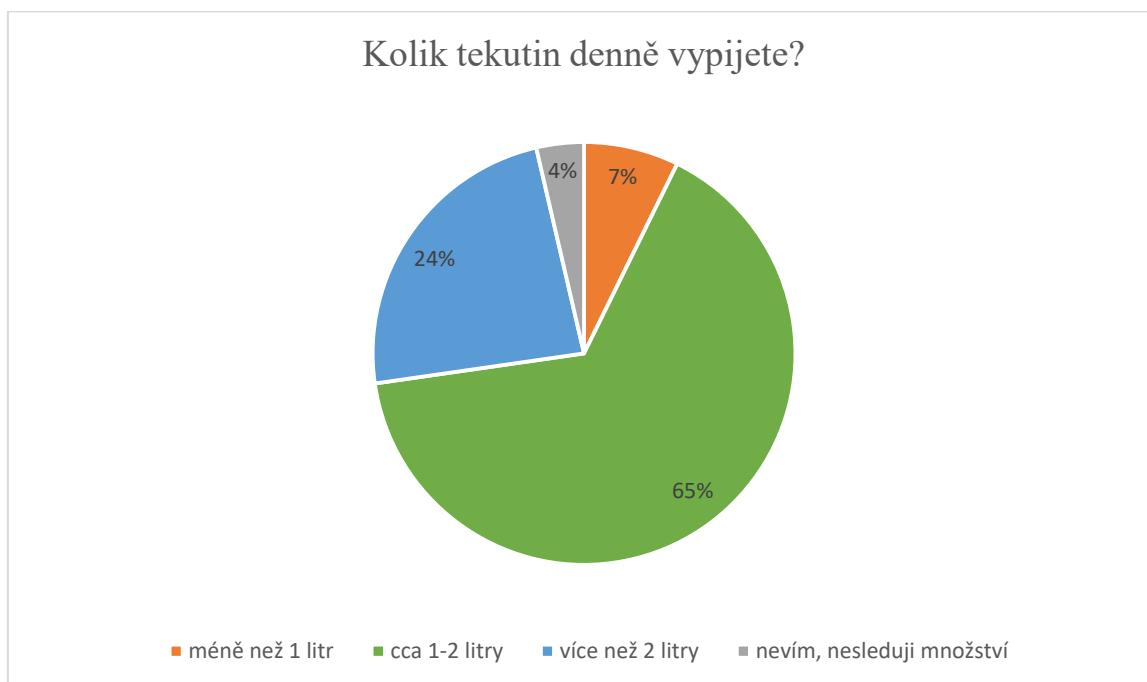
Graf 14- Liší se Vaše stravování v pracovním týdnu a o víkendu?

Zdroj: Vlastní zpracování

U většiny respondentů se stravování v pracovním týdnu a o víkendu liší. Ano odpovědělo 32 respondentů (58 %), občas odpovědělo 15 respondentů (27 %). U 8 respondentů (15 %) se stravování v pracovním týdnu a o víkendu neliší.

Je patrné, že v pracovním týdnu je zřejmě obtížné si zajistit vhodné stravování. Domnívám se, že učitelé z hlediska časové a pracovní vytíženosti, kterou mají v pracovním týdnu, se proto nemohou dostatečně věnovat pravidelnému stravování, tak jako o víkendu, kdy mohou čas trávit doma.

Otázka č. 15: Kolik tekutin denně vypijete?



Graf 15- Kolik tekutin denně vypijete?

Zdroj: Vlastní zpracování

Konzumaci tekutin dle výživových doporučení splňuje 49 respondentů (89 %), z toho 36 (65 %) vypije cca 1-2 litry tekutin denně a více než 2 litry 13 respondentů (24 %). Možnost méně než 1 litr, což je velmi málo a rozhodně nevyhovující z hlediska zdraví, označili 4 respondenti (7 %). Množství nesledují 2 respondenti (4 %).

Tato zjištění jsou pro mě velmi potěšující, poněvadž značná část respondentů dodržuje doporučený pitný režim, což je velmi důležité pro správné fungování organismu.

Otázka č. 16: Jak často konzumujete alkohol?

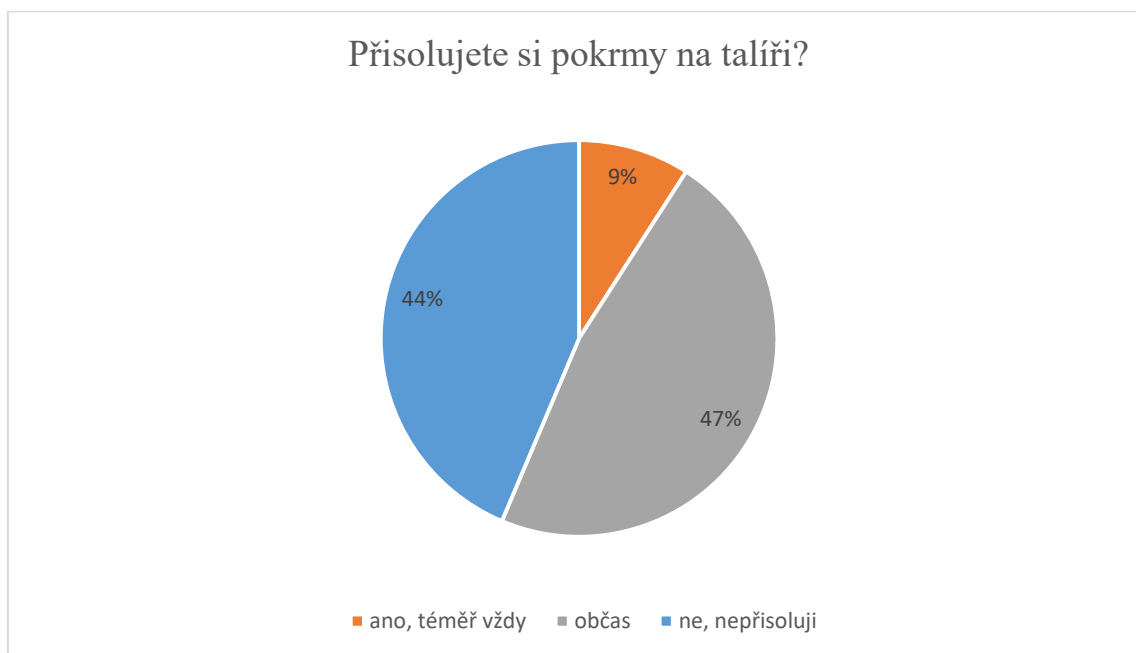


Graf 16- Jak často konzumujete alkohol?

Zdroj: Vlastní zpracování

Denní konzumaci alkoholu se věnují 4 respondenti (7 %). Několikrát v týdnu požije alkohol 15 respondentů (27 %), několikrát za měsíc si alkohol dopřeje 5 respondentů (9 %), příležitostně požije alkohol 25 respondentů (46 %) a vůbec nekonsumuje alkohol 6 respondentů (11 %). Překvapující je pozitivní zjištění, že alkohol konzumují denně jen 4 z 55 respondentů a také že 6 respondentů alkohol nekonsumuje vůbec.

Otázka č. 17: Přisolujete si pokrmy na talíři?



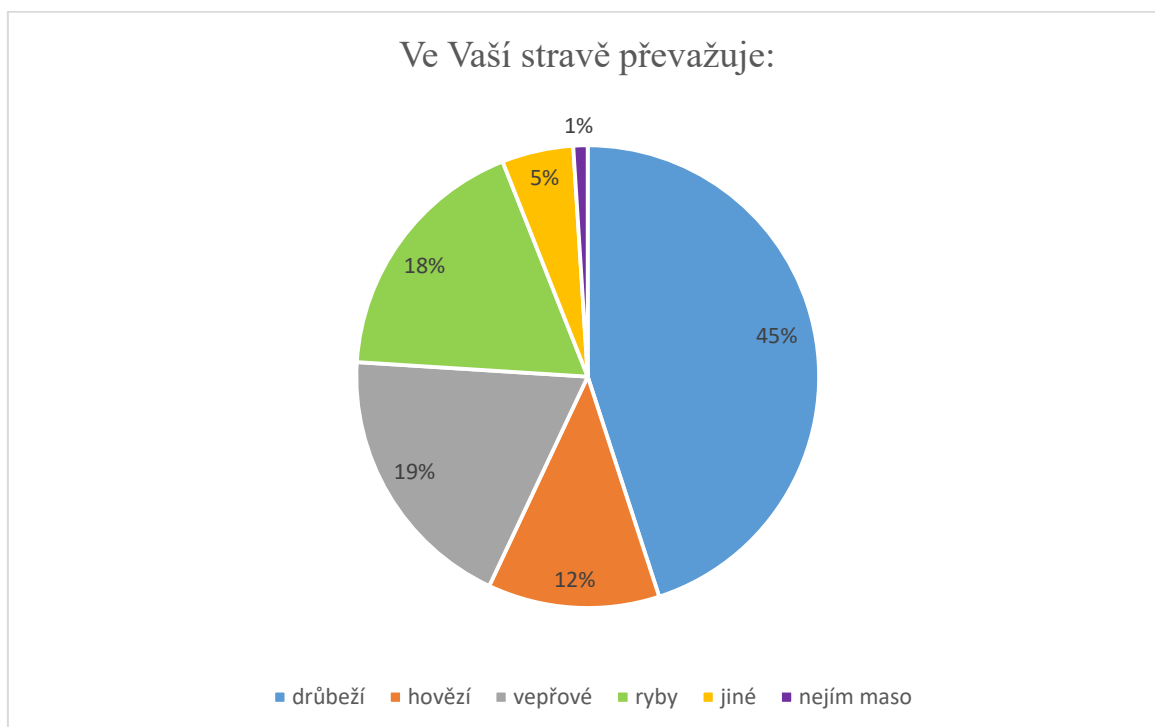
Graf 17- Přisolujete si pokrmy na talíři?

Zdroj: Vlastní zpracování

Téměř vždy si pokrmy na talíři přisoluje 5 respondentů (9 %), občas 26 respondentů (47 %) a pokrmy si nepřisoluje 24 respondentů (44 %).

Tyto výsledky bych hodnotila jako kladné, poněvadž převažuje množství respondentů, kteří si pokrmy nepřisolují nebo jen občas.

Otázka č. 18: Ve Vaší stravě převažuje:



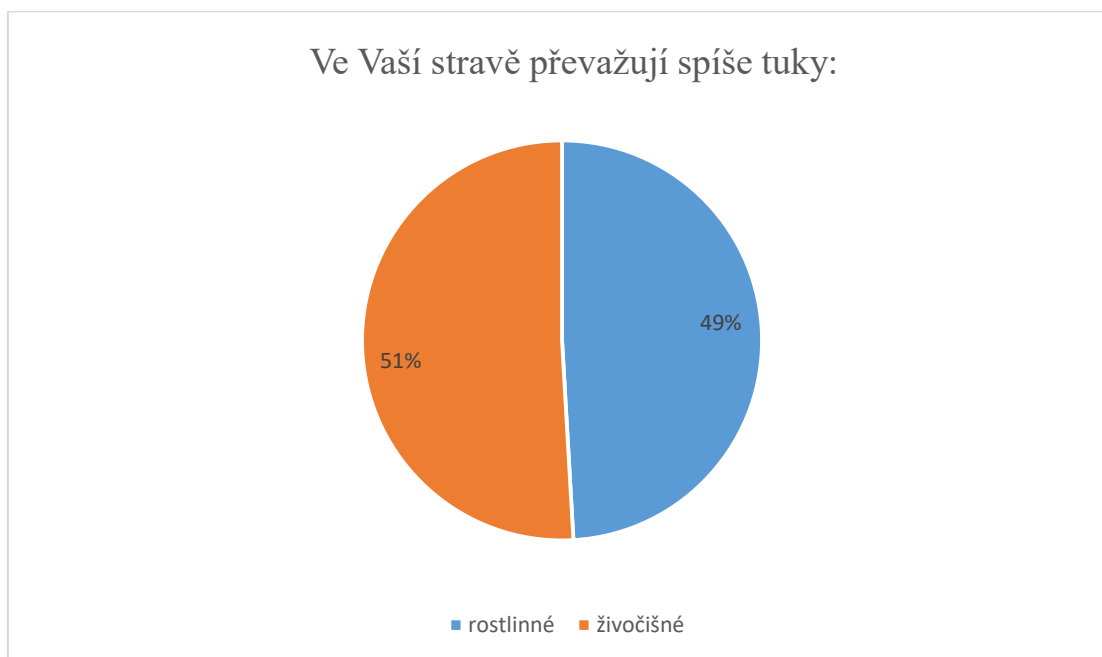
Graf 18- Ve Vaší stravě převažuje:

Zdroj: Vlastní zpracování

Nejvíce ve stravě respondentů převažuje drůbeží maso a to ve všech věkových skupinách (45 respondentů označilo tuto možnost), další v pořadí konzumace se objevilo vepřové maso (19 hlasů), hned poté ryby (18 hlasů), 12 hlasů patří hovězímu masu a tudíž se těší nejmenší oblibě. Jiné možnosti jsou – jehněčí, krůtí maso, o víkendech divočina, snažím se maso konzumovat rovnoměrně. Jeden respondent se vyjádřil k tomu, že maso nejí vůbec.

Převaha drůbežího masa je pozitivní, konzumace ryb také není nejmenší, přesto by se měla konzumace ryb (především mořských) z hlediska nedostatku jódu v naší stravě zvýšit.

Otázka č. 19: Ve Vaší stravě převažují spíše tuky:



Graf 19- Ve Vaší stravě převažují spíše tuky:

Zdroj: Vlastní zpracování

Pro konzumaci živočišných tuků se celkem vyjádřilo 28 respondentů (51%) a 27 respondentů (49 %) pro konzumaci rostlinných tuků.

Živočišné tuky mají velmi mírnou převahu nad rostlinnými tuky, ale i tak bude zapotřebí v této oblasti omezit konzumaci živočišných tuků. Rostlinné tuky by měly být z hlediska velmi vhodného složení mastných kyselin a tudíž příznivějšího vlivu na naše zdraví, v převaze nad živočišnými tuky.

Otázka č. 20: Jak často konzumujete následující jídla?

Tabulka 2 - Jak často konzumujete následující jídla?

	Více než jednou denně		4 - 7x týden		1 - 3x za týden		1x za 14 dní		Nikdy nebo jen zřídka		Jiné	
	Respondent	%	Respondent	%	Respondent	%	Respondent	%	Respondent	%	Respondent	%
Celozrnné pečivo 1ks	5	9	17	31	18	33	7	13	8	15	0	0
Sladké pečivo 1ks	3	6	10	18	18	33	8	15	15	27	1	2
Mléčné výrobky 1ks	9	17	21	38	20	36	3	6	1	2	1	2
Luštěniny 80g	1	2	2	4	15	27	29	53	6	11	2	4
Těstoviny 80g	0	0	2	4	36	66	11	20	5	10	1	2
Rýže 80g	0	0	6	11	37	67	9	16	2	4	1	2
Brambory vařené 150g	0	0	7	13	41	75	4	7	2	4	1	2
Vejce 1ks	3	6	7	13	30	55	13	24	2	4	0	0
Ryby 1ks	0	0	1	2	24	44	21	38	9	16	0	0
Drůbež 150g	0	0	14	26	34	62	5	9	1	2	1	2
Maso červené 150g	1	2	5	9	24	44	18	33	5	9	2	4
Uzeniny 150g	2	4	11	20	17	31	12	22	10	18	3	6
Jídla smažená 150g	0	0	1	2	21	38	20	36	12	22	1	2
Sladký pokrm (oběd)	0	0	0	0	6	11	17	31	29	53	3	6
Hranolky 1 porce	0	0	0	0	3	6	20	36	30	55	2	4
Hamburger 1ks	0	0	0	0	0	0	6	11	45	82	4	7
Pizza čtvrtka	0	0	0	0	1	1	16	29	34	62	4	7
Chipsy 1 sáček	0	0	0	0	1	2	16	29	33	60	5	9
Zákusky 1ks	0	0	2	4	10	18	16	29	22	40	5	9
Čokoláda 5 políček	0	0	6	11	12	22	20	36	12	22	5	9

Zdroj: Vlastní zpracování

Zde uvádím výčet některých zajímavých informací o konzumaci jídel uvedených v tabulce. Bližší výčet dat je znázorněn v tabulce č. 2.

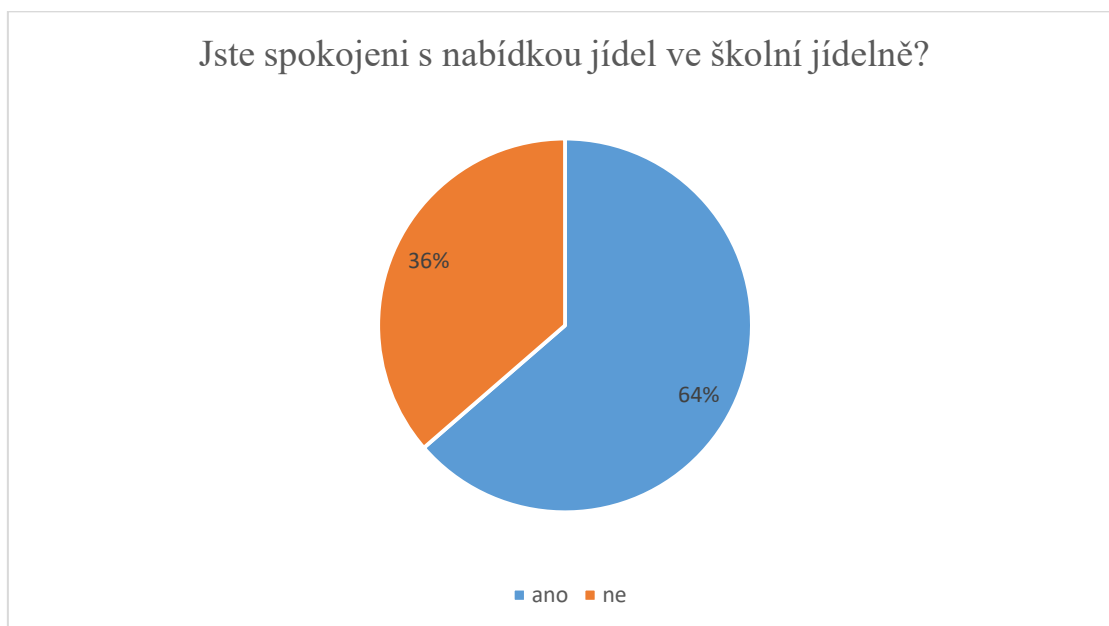
Vzhledem k tomu, že celozrnné pečivo by mělo tvořit největší část skladby jídelníčku za den, se v těchto výsledcích vyskytuje poměrně málo. Více než jednou denně celozrnné pečivo konzumuje pouze pět respondentů. 4-7x za týden konzum tohoto pečiva označilo 17 respondentů. Nejvíce respondentů (18) konzumuje celozrnné pečivo 1-3x za týden. Nedostatečný konzum této potraviny, 1x za 14 dní, se nachází u 7 respondentů. Konzum nikdy nebo jen zřídka uvedlo 8 respondentů. Sladké pečivo si více než jednou denně dopřávají 3 respondenti, 4-7x za týden 10 respondentů a omezený konzum této potraviny označilo 15 respondentů. Vícekrát za den zkonzumuje jeden kus mléčného výrobku 9 respondentů, nevíce respondentů (21) konzumuje tyto výrobky 4-7x týdně. 1 respondent nekonzumuje tyto výrobky vůbec nebo jen velmi málo. U těchto výrobků možnost odpovědi jiné označil 1 respondent, ale neuvedl doplňující informaci. Luštěniny se bohužel netěší takové oblibě jako jiné přílohy. Luštěniny nejčastěji respondenti konzumují v rozmezí 1x za 14 dní (29 respondentů), těstoviny, rýži, brambory respondenti konzumují častěji a to 1-3x za týden. Domnívám se, že častost konzumace příloh je dostatečná, ale luštěniny vzhledem k jejich výborným vlastnostem (z hlediska vysokého obsahu bílkovin, zdravých tuků, značné množství vitaminů skupiny B a minerálních látek) bych doporučovala v jídelníčku navýšit. Vejce respondenti nejčastěji konzumují také 1-3x za týden. Téměř polovina respondentů konzumuje ryby 1-3x za týden, dalších 21 respondentů aspoň 1x za 14 dní, ryby nekonzumuje nebo jen velmi málo 9 respondentů. Bylo by vhodné zlepšit konzumaci ryb, aby více respondentů konzumovalo ryby 2-3x týdně. Drůbeží maso respondenti konzumují více než maso červené, nejčastěji 1 - 3x za týden. K možnosti konzumu uzenin více než jednou denně se vyjádřili 2 respondenti, nejvíce respondentů uzeniny konzumuje 1-3x za týden (17), 4x za týden 11 respondentů a 10 respondentů minimálně nebo vůbec. Konzum uzenin by se naopak měl omezit. Omezení konzumu bych také doporučila u jídel smažených, 1-3x za týden je konzum u těchto jídel nevhodný (21 respondentů). Také bych doporučila snížení konzumu jídel bufetového typu, jako jsou hranolky, hamburger, pizza. Zároveň je u konzumu těchto jídel potěšující, že se téměř polovina respondentů vyjádřila k tomu, že tyto jídla konzumuje jen zřídka nebo vůbec. Zákusky a čokoláda se ale těší větší oblibě, nejvíce respondentů je konzumuje 1x za 14 dní.

Respondenti, kteří označili možnost jiné, většinou další informaci neuváděli, pouze 1x u luštěnin, hamburgeru, a pizzy doplnili možnost 1x za měsíc.

Otázka č. 21: Jaké je Vaše nejoblíbenější jídlo?

Na tuto otázku jsem se z uvedených odpovědí dozvěděla, že respondentům nejvíce chutná drůbeží maso celkem 8x, nejčastěji v podobě kuřecího řízku 4x, dále uvedli kuřecí plátek, kuřecí s rýží, krůtí řízek, Hokkaidó zapečené s drůbežím masem, následují zeleninové pokrmy 7x, poté dominuje svíčková s knedlíkem 5x, 4x steak většinou se zeleninou, vepřový řízek 2x, vepřové se zelím a bramborem, špagety 3x, smažený sýr 3x, těstovinové saláty 2x, ryby 3x, mořské plody 2x, polévky 1x, těstoviny, knedlíky, roštěná se zelím a králík se zelím. 8 respondentů neuvedlo své nejoblíbenější jídlo a 2 respondenti uvedli, že žádné nemají.

Otázka č. 22: Jste spokojeni s nabídkou jídel ve školní jídelně?



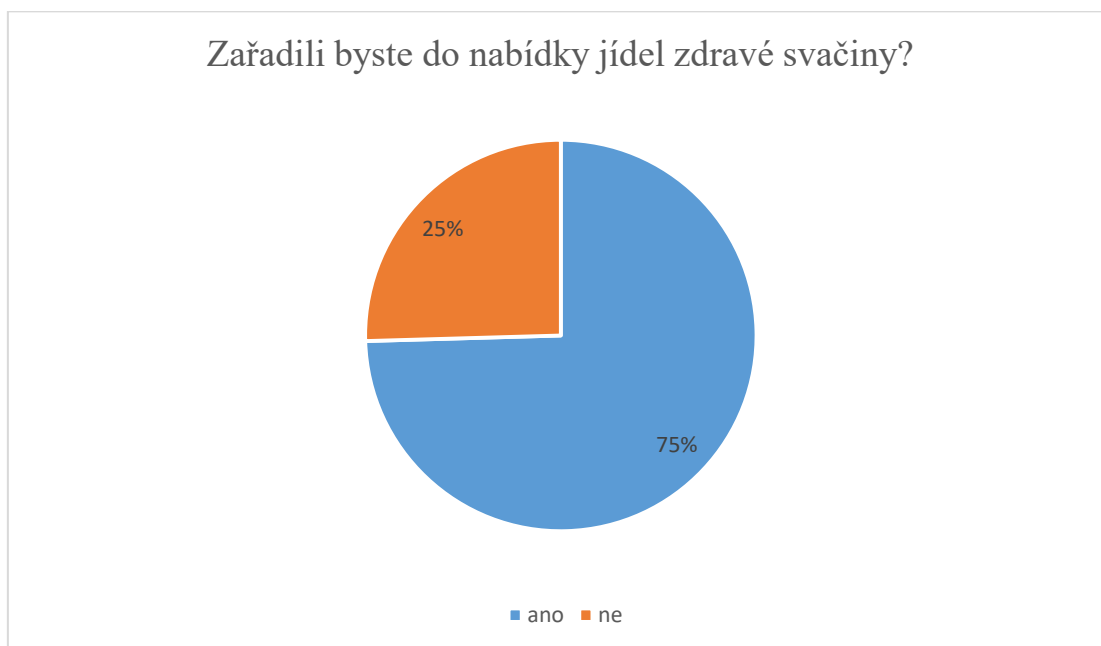
Graf 20- Jste spokojeni s nabídkou jídel ve školní jídelně?

Zdroj: Vlastní zpracování

Z tohoto grafu je zřejmé, že více respondentů 35 (64 %) je spokojeno s nabídkou jídel a nespokojených respondentů je celkem 20 (36 %). Respondenti ze školy č. 1 a ze školy č. 3 jsou více spokojeni s nabídkou jídel ve školní jídelně, než je tomu u respondentů ze školy č. 2. Z 10 respondentů na škole č. 2, 4 označili možnost, že jsou spokojeni a 6 jich spokojeno není. U těchto 6 respondentů zněly odpovědi: nemáme jídelnu, nechodím tam, nosím si své jídlo, dále 3x návrh na lepší stravu a 1 respondent nic neuvedl. Z těchto odpovědí usuzuji, že tato nespokojenost vychází nejspíš z toho, že škola č. 2 nemá vlastní jídelnu, tudíž jsou respondenti odkázáni, aby si jídlo opatřili sami, a výběr nejspíš není dostatečný.

Nespokojení respondenti by do nabídky jídel zařadili více zdravých jídel, rozhodně více zeleniny, zeleninových jídel, zeleninové saláty a luštěniny.

Otázka č. 23: Zařadili byste do nabídky jídel zdravé svačiny?

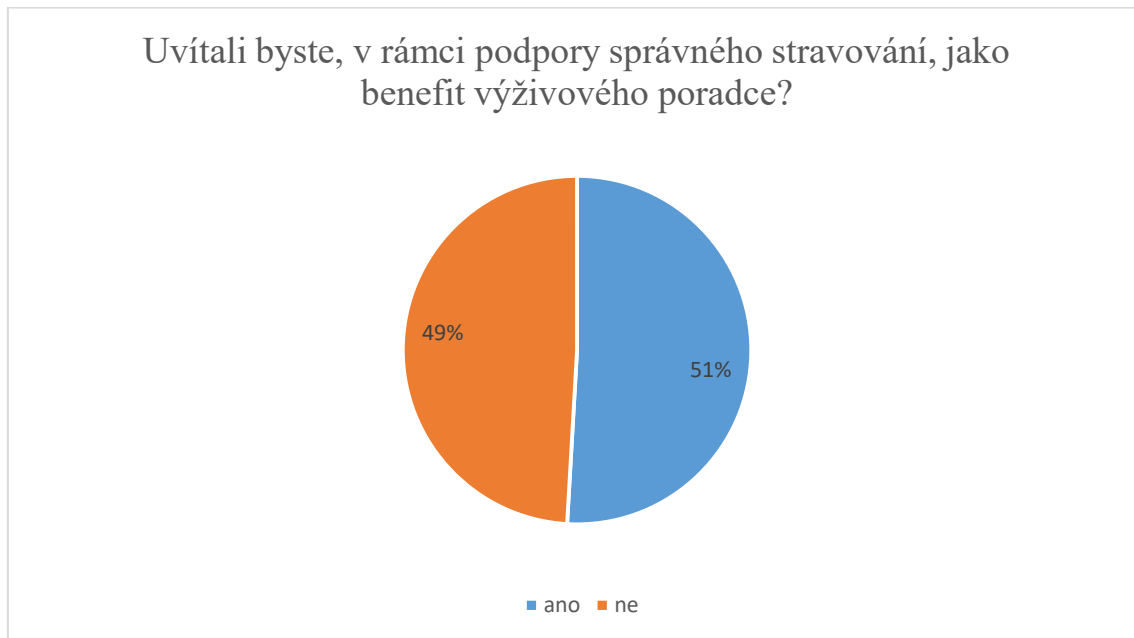


Graf 21- Zařadili byste do nabídky jídel zdravé svačiny?

Zdroj: Vlastní zpracování

Dle tohoto grafu by respondenti stáli o zařazení zdravých svačin do nabídky jídel. 41 respondentů (75 %) by rozhodně stálo o tuto možnost, nejvíce však ze školy č. 2 a 14 respondentů (25 %) zájem nemá. Jak jsem již zmínila, nejvíce zájmu o zdravé svačiny projevili respondenti ze školy č. 2 (z 10 jen 2 zájem nemají) nejspíš z důvodu toho, že nemají vlastní jídelnu a jídlo si musí někde opatřit.

Otázka č. 24: Uvítali byste, v rámci podpory správného stravování, jako benefit výživového poradce?



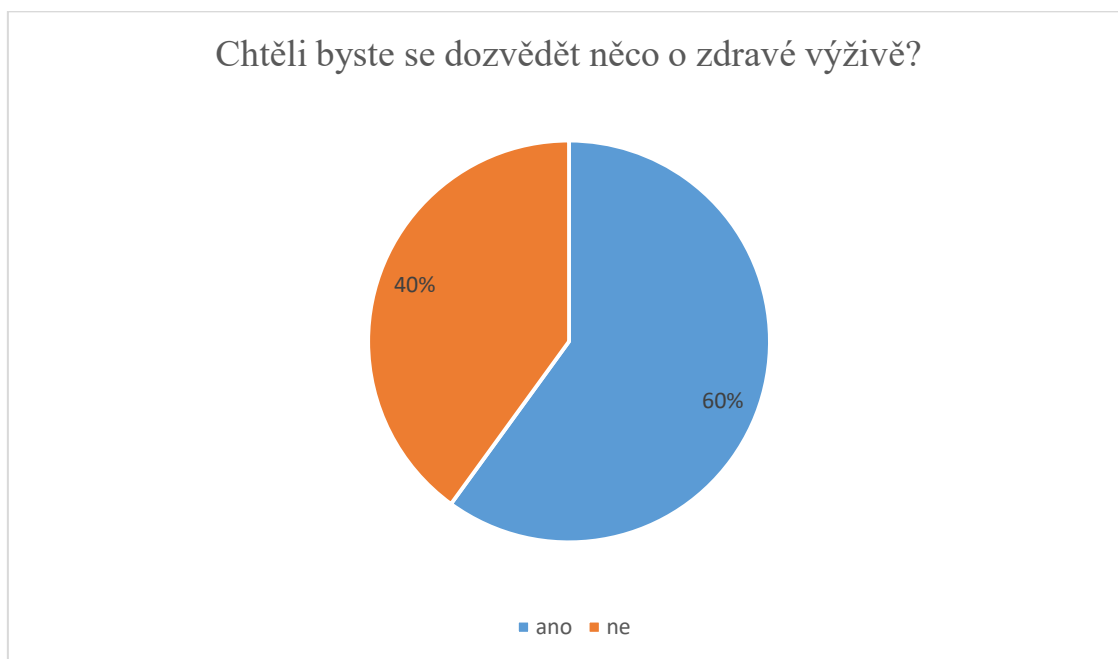
Graf 22- Uvítali byste, v rámci podpory správného stravování, jako benefit výživového poradce?

Zdroj: Vlastní zpracování

O benefity v podobě výživového poradce takový zájem není. 28 respondentů (51 %) by stálo o tyto benefity, 27 respondentů (49 %) o tyto služby zájem nemá. Zájem se více objevuje v mladších věkových skupinách.

Překvapilo mě, že většina respondentů nestojí o informace od výživového poradce, který jim může poradit s vhodnou skladbou jídelníčku, jak si správně udržet tělesnou váhu nebo jak se stravovat při potravinových alergiích atd.

Otázka č. 25: Chtěli byste se dozvědět něco o zdravé výživě?



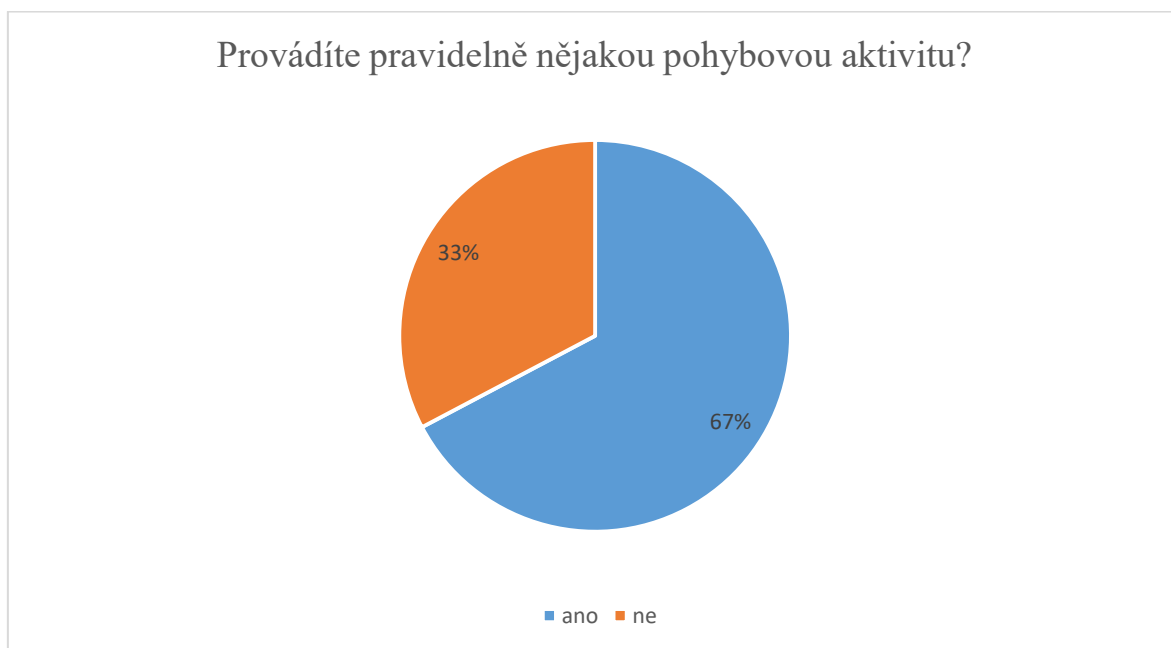
Graf 23- Chtěli byste se dozvědět něco o zdravé výživě?

Zdroj: Vlastní zpracování

Zájem o informace o zdravé výživě je. Celkem 33 respondentů (60 %) by se rádo dozvědělo něco o zdravé výživě. I zde platí zájem spíše v mladších věkových skupinách. 22 respondentů (40 %) zájem nemá.

Zdravá výživa je z hlediska zdraví velmi důležitá, protože jen kvalitní, pestrá a vyvážená strava umožňuje udržet si optimální zdravotní stav a také je prevencí mnoha chorob, zejména civilizačních. Proto je potřeba mít správné a dostatečné informace, abychom se mohli takto stravovat.

Otázka č. 26: Provádíte pravidelně nějakou pohybovou aktivitu?



Graf 24- Provádíte pravidelně nějakou pohybovou aktivitu?

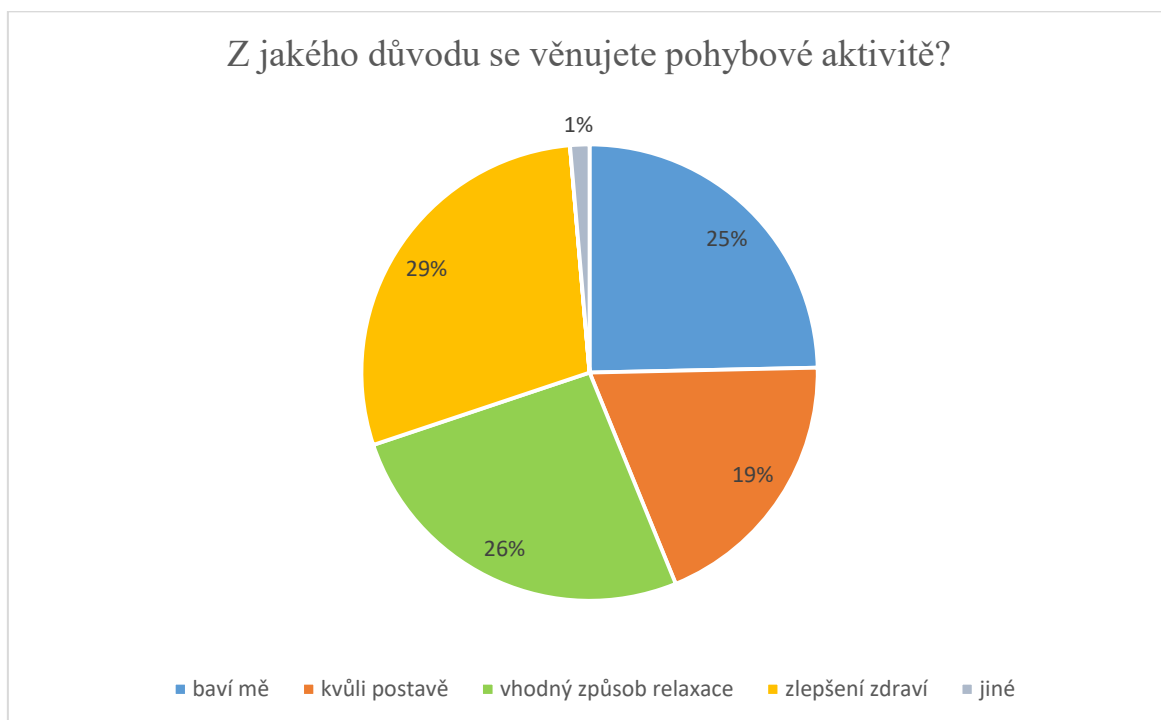
Zdroj: Vlastní zpracování

Celkem 37 (67 %) respondentů uvedlo, že pravidelně provádí nějakou pohybovou aktivitu. Pravidelnou pohybovou aktivitu neprovádí 18 (33 %) respondentů.

Nečastějšími důvody pro nevykonávání pravidelné pohybové aktivity je nedostatek času (9 hlasů), dalším důvodem jsou zdravotní potíže (2 hlasy – artróza kolenou a artróza všech kloubů). V možnosti jiné 2 respondenti uvedli - nemohou se donutit, záleží na počasí a 5 respondentů neuvedlo žádnou informaci.

Z 22 respondentů ze školy č. 1 se jich 14 pravidelně věnuje pohybu. Ze školy č. 3 z 23 respondentů pravidelně vykonává pohyb 15. Tyto školy jsou na tom velmi podobně. Respondenti ze školy č. 2 jsou na tom mnohem lépe, protože z 10 respondentů se jich 8 pravidelně pohybuje. Usuzuji, že je to zřejmě tím, že na této škole jsou mezi těmito respondenty mladší věkové skupiny. Více o dostatečném pravidelném pohybu u respondentů na těchto školách popisuje tabulka č. 30.

Otázka č. 27: Z jakého důvodu se věnujete pohybové aktivitě?



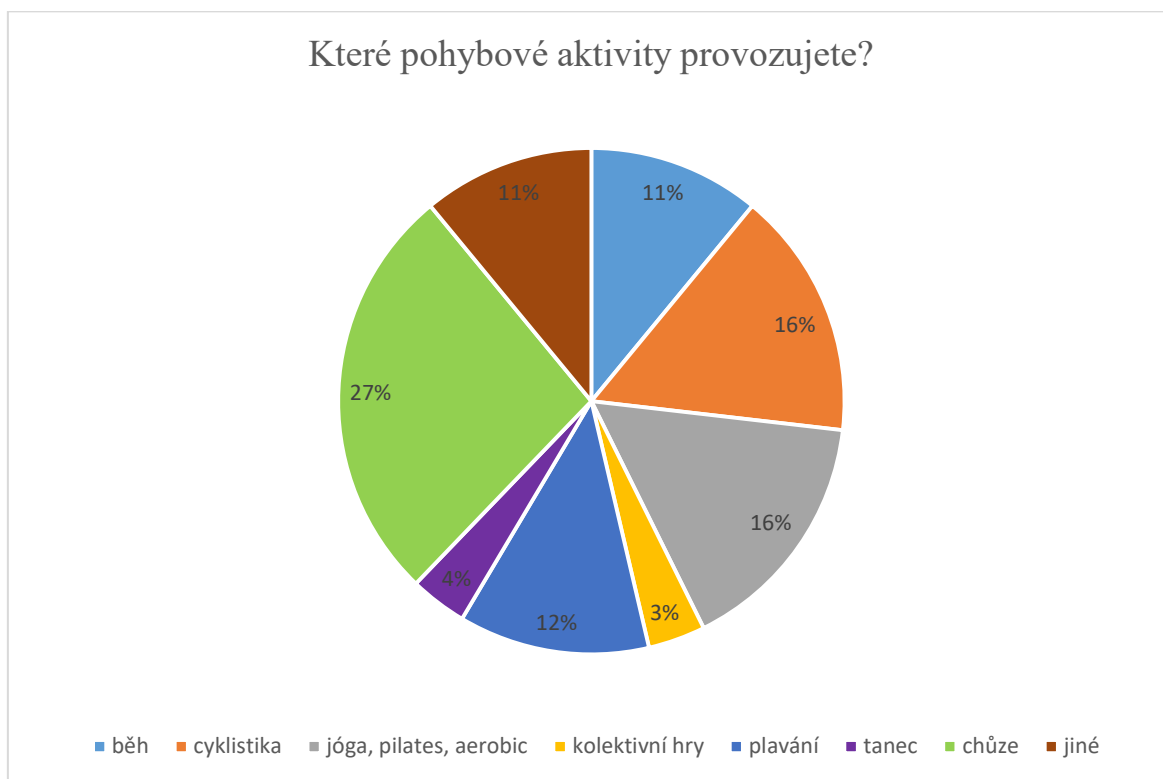
Graf 25- Z jakého důvodu se věnujete pohybové aktivitě?

Zdroj: Vlastní zpracování

Od této otázky až po otázku 31 se odpovědi účastní jenom Ti respondenti (37), kteří označili možnost, že pravidelně provádějí pohybovou aktivitu. Jako nejčastější důvod pro konání pohybové aktivity respondenti uvádějí zlepšení zdraví (21 hlasů). Pohyb je také vhodným způsobem relaxace (19 hlasů), dalším důvodem je, že je pohyb baví (18 hlasů) a nejméně hlasů označilo možnost kvůli postavě (14 hlasů). Možnost jiné zvolil 1 respondent, a to z důvodu rehabilitace po úrazu kolene.

Tyto výsledky jsou pro mě příjemným zjištěním, že respondenti jako nejčastější důvod pro konání pohybové aktivity uvádějí zlepšení zdraví, dává mi to informaci, že je pro ně zdraví důležité a uvědomují si význam pohybu na jejich zdraví.

Otázka č. 28: Které pohybové aktivity provozujete?



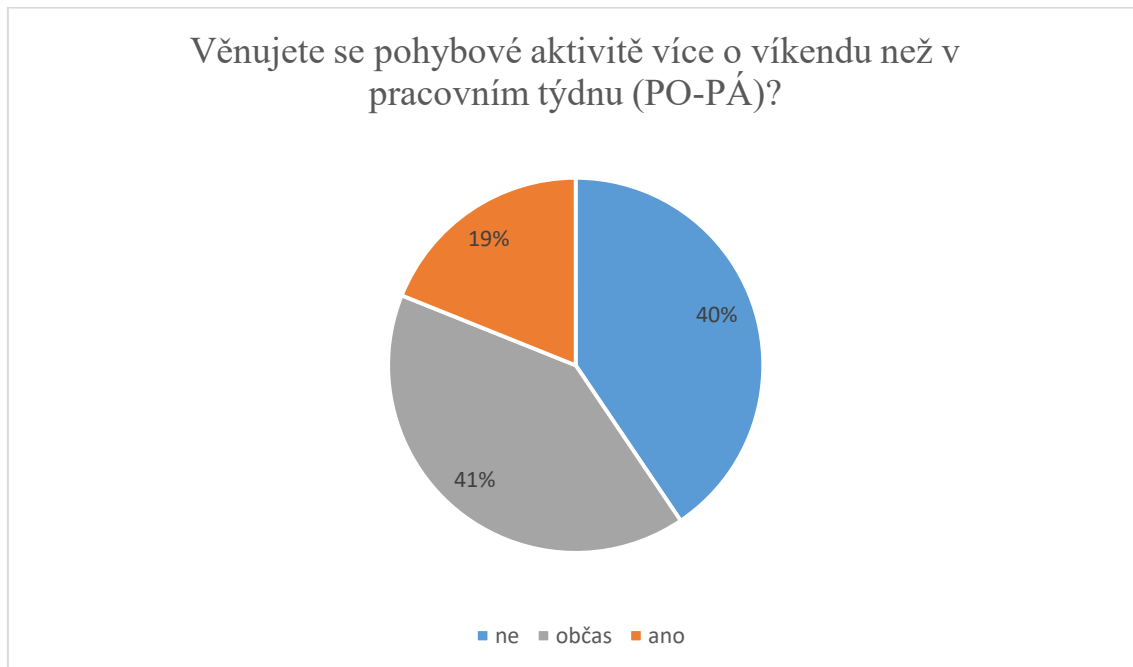
Graf 26- Které pohybové aktivity provozujete?

Zdroj: Vlastní zpracování

Respondenti uvádějí, že z pohybových aktivit nejvíce provozují chůzi (22 hlasů), druhá v pořadí je cyklistika (13 hlasů) stejně tak i jóga, pilates, aerobic (13 hlasů), další v pořadí je plavání (10 hlasů), následuje běh (9 hlasů) a nejméně hlasů mají kolektivní hry a tanec (po 3 hlasech). Ve zvolených možnostech jiné 9 respondentů odpovídalo – TV zdravá záda, práce na zahradě, fitness centrum, eliptický trenažér, Tai Chi, bojové umění, fitness a posilování 2x.

Zde uvádím výčet, jaké pohybové aktivitě se věnují respondenti nejvíce v různých věkových skupinách: věková skupina méně než 30 let se nejvíce věnuje běhu (2 hlasy), skupina 31-40 let nejčastěji provádí chůzi (9 hlasů), následující skupina 41-50 let se nejčastěji věnuje cyklistice (5 hlasů), další skupina v pořadí 51-60 let také nejčastěji provozuje chůzi (7 hlasů) a poslední věková skupina 60 let a více po jednom hlasu cyklistika, chůze, plavání a možnost jiné – práce na zahradě.

Otázka č. 29: Věnujete se pohybové aktivitě více o víkendu než v pracovním týdnu (PO-PÁ)?



Graf 27- Věnujete se pohybové aktivitě více o víkendu než v pracovním týdnu Zdroj: Vlastní zpracování

Jenom 7 respondentů (19 %) uvedlo, že se více pohybové aktivitě věnují o víkendu, takže celkem 30 respondentů (81 %) se zvládá pohybovat i v pracovním týdnu, z toho 15 respondentů (40 %) pravidelně. Nejpravidelněji i v pracovním týdnu se pohybují respondenti ze školy č. 2. U 6 respondentů z 8, dle jejich odpovědí tomu odpovídá skutečnost.

Otázka č. 30: Kolikrát v týdnu vykonáváte pohybovou aktivitu?

Respondenti (37), kteří uvedli, že plní pravidelně pohybovou aktivitu, se v pracovním týdnu a o víkendu pohybují v takovémto časovém intervalu. Pro přehlednost uvádím tabulku, kde jsou barevně vyznačeni ti respondenti, u kterých se domnívám, že mají pohybovou aktivitu dostačující.

Tabulka 3 – Pohybová aktivita respondentů na škole č. 1

Škola č. 1			
V pracovním týdnu	O víkendu	V pracovním týdnu	O víkendu
1x 1 hod	1x 1 hod	5x 1 hod	1x 1 hod
5x 2-3 hod	2x 2-3 hod	2x 1 hod	2x 2 hod
3x 1 hod	1x 1 hod	3x 1 hod	2x 1 hod
2x 1 hod	1x 0,5 hod	1x 1 hod	neuvedeno
neuvedeno	2x 2 hod	5x 2 hod	2x 5 hod
7x 0,5 hod	2x 0,5 hod	2x 0,5 hod	2x 4 hod
1x 1 hod	1x 1 hod	neuvedeno	neuvedeno

Zdroj: Vlastní zpracování

Tabulka 4 – Pohybová aktivita respondentů na škole č. 2

Škola č. 2			
V pracovním týdnu	O víkendu	V pracovním týdnu	O víkendu
1x 2 hod	1x 2 hod	1x 1 hod	3x 1 hod
3x 2 hod	1x 2 hod	3x 1,5 hod	1x 0,5 hod
5x 0,5 hod	2x 0,5 hod	3-6x 0,5 hod	2x 1 hod
5x 1 hod	2x 4 hod	2x 1 hod	1x 1 hod

Zdroj: Vlastní zpracování

Tabulka 5 – Pohybová aktivita respondentů na škole č. 3

Škola č. 3			
V pracovním týdnu	O víkendu	V pracovním týdnu	O víkendu
3x 1 hod	2x 2 hod	1x 2 hod	1x 2 hod
2x 2 hod	2x 2 hod	3x 4,5 hod	neuvedeno
2-3x 1-2 hod	1x 1-2 hod	6x 40 min	2x 40 min
2x 1 hod	neuvedeno	neuvedeno	neuvedeno
5x 2 hod	2x 2-3 hod	7x 7 hod	1x 2 hod
4x 2 hod	1x 30 min	3x 3 hod	neuvedeno
3x 2 hod	1x 2 hod	4x 1 hod	2x 1 hod
2x 1 hod	1x 1 hod		

Zdroj: Vlastní zpracování

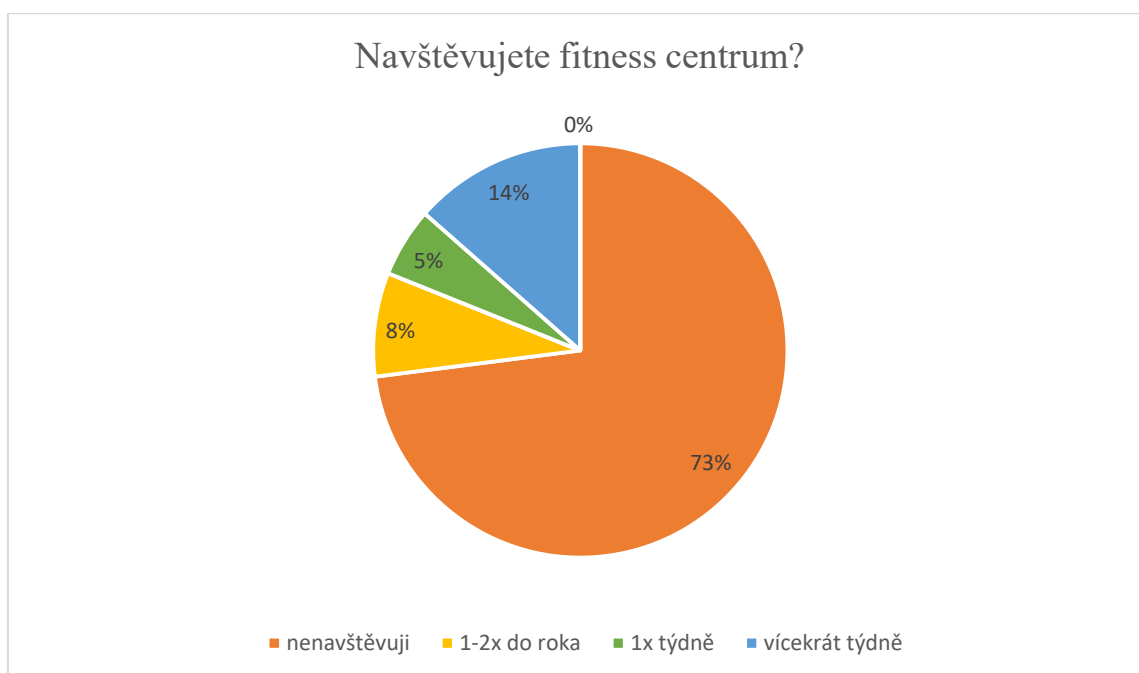
Pro lepší přehlednost jsem v tabulce barevně vyznačila ty pohybové aktivity respondentů, které odpovídají dostatečné pohybové aktivitě.

Dle mého mínění pouze u 28 respondentů z 37, kteří uvedli, že se pravidelně pohybují, je pohybová aktivita dostačující. Nejlépe je na tom škola č. 2, z 8 respondentů pouze u 1 respondenta není uvedena pohybová aktivita dostačující. Domnívám se, že tato škola nejspíš je úspěšnější proto, že mezi respondenty jsou především učitelé mladších věkových skupin než na školách následujících. Další v pořadí je škola č. 3, z 15 respondentů tento nesoulad byl nalezen u 3 respondentů. Zajímá je pohybová aktivita u 1 respondenta z této školy, a to, že v pracovním týdnu je pohybově aktivní 7x 7 hodin a o víkendu 1x 2 hodiny. Tyto údaje se týkají muže věkové skupiny 41-50 let, pohybu se věnuje, protože ho baví a věnuje se zejména cyklistice, běhu, plavání, kolektivním hrám a posilování. Poslední v pořadí je škola č. 1, kde ze 14 respondentů aktivita neodpovídala u 5 z nich.

Pohyb by se měl stát nepostradatelnou součástí denního režimu člověka, protože z hlediska podpory zdraví a prevence chronických neinfekčních onemocnění je velmi důležitý.

Doporučení jsou taková, že bychom se měli hýbat každý den alespoň 30 minut, tedy 3,5 hodiny týdně, a to pohybovou aktivitou střední intenzity.

Otázka č. 31: Navštěvujete fitness centrum?



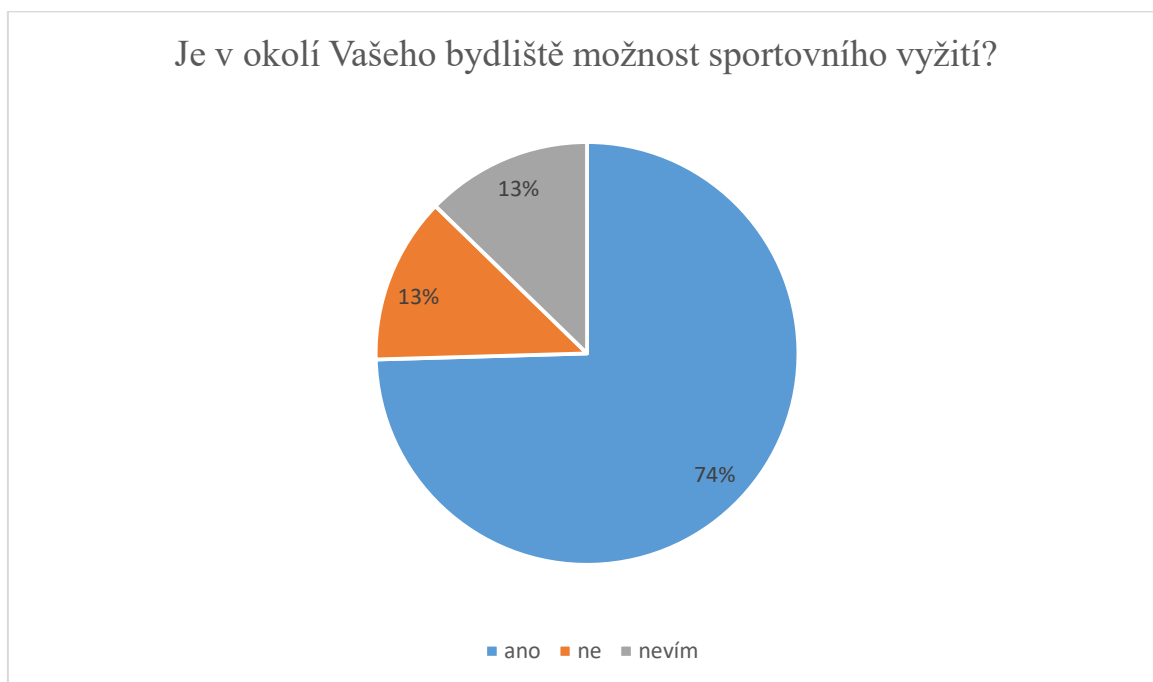
Graf 28-Navštěvujete fitness centrum?

Zdroj: Vlastní zpracování

Návštěva fitness centra ve všech věkových kategoriích oblíbená není. Nejvíce respondentů 27 (73 %) tedy volilo možnost, že fitness centrum nenavštěvuje. Alespoň jednou týdně fitness centrum navštíví 2 respondenti (5 %), vícekrát týdně 5 respondentů (14 %) a 1-2x do roka fitness centrum navštíví 3 respondenti (8 %).

Z výsledků je patrné, že respondenti raději volí jiné aktivity než fitness centra. Z výše uvedených zjištění jsem se dozvěděla, že nejčastěji provozují chůzi a cyklistiku, což mi dává naději, že obliba pohybových aktivit je také spojena s pobytem venku. Pohyb spojený s příjemným pobytem venku je i vhodný způsob relaxace.

Otázka č. 32: Je v okolí Vašeho bydliště možnost sportovního vyžití?



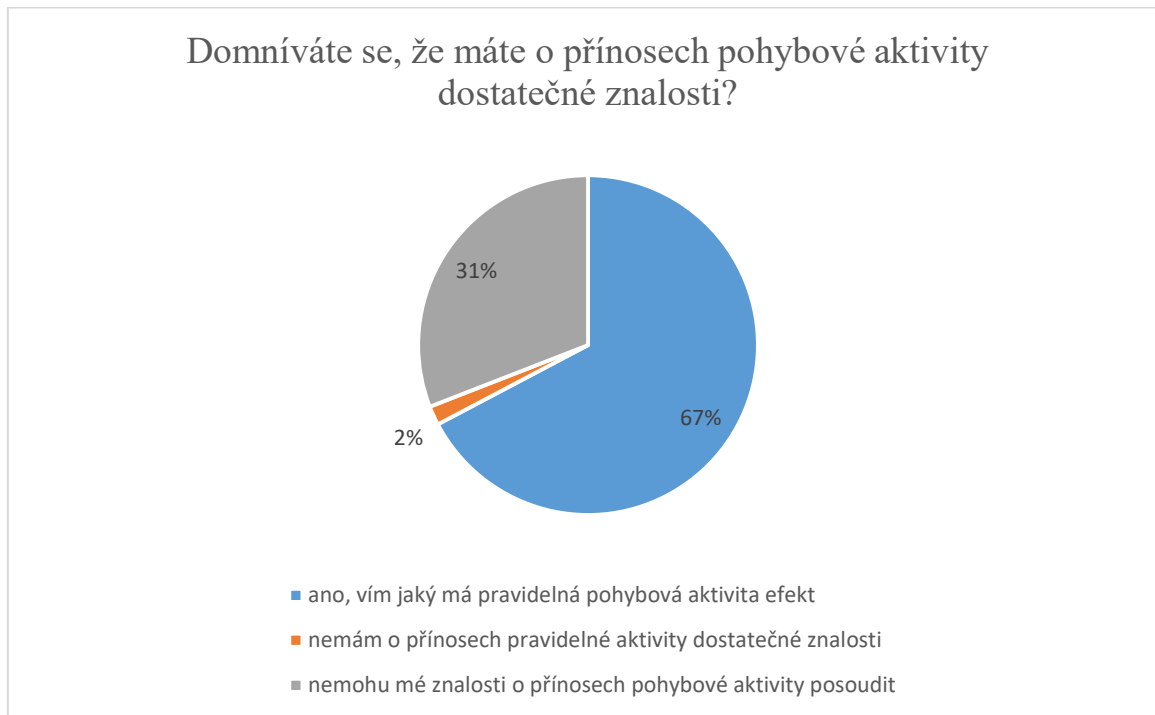
Graf 29- Je v okolí Vašeho bydliště možnost sportovního vyžití?

Zdroj: Vlastní zpracování

Od této otázky odpovídá všech 55 respondentů. Odpovědi 41 respondentů (74 %), kteří vypsali konkrétní možnosti sportovního vyžití, jasně dokládají, že respondenti se o tyto možnosti zajímají a mají o nich přehled. 7 respondentů (13 %) nemá přehled o možnostech sportovního vyžití a 7 respondentů (13 %) se domnívá, že možnosti nejsou. V možnostech sportovního vyžití bylo uvedeno: velký plavecký bazén, sportovní areály, fitness centra, hřiště, tenisové kurty, sportovní kluby, tělocvičny škol, posilovny, zimní stadion, velká nabídka různých typů cvičení (jóga, pilates, aerobic atd.), příroda, cyklostezky, okruhy na bruslení. To vše se v Litoměřicích a jeho okolí skutečně nachází.

Máme tedy skutečně mnoho možností a můžeme tak pro pohybové aktivity využít velmi vhodné prostředí jak v přírodě, tak i ve sportovních areálech.

Otázka č. 33: Domníváte se, že máte o přínosech pohybové aktivity dostatečné znalosti?



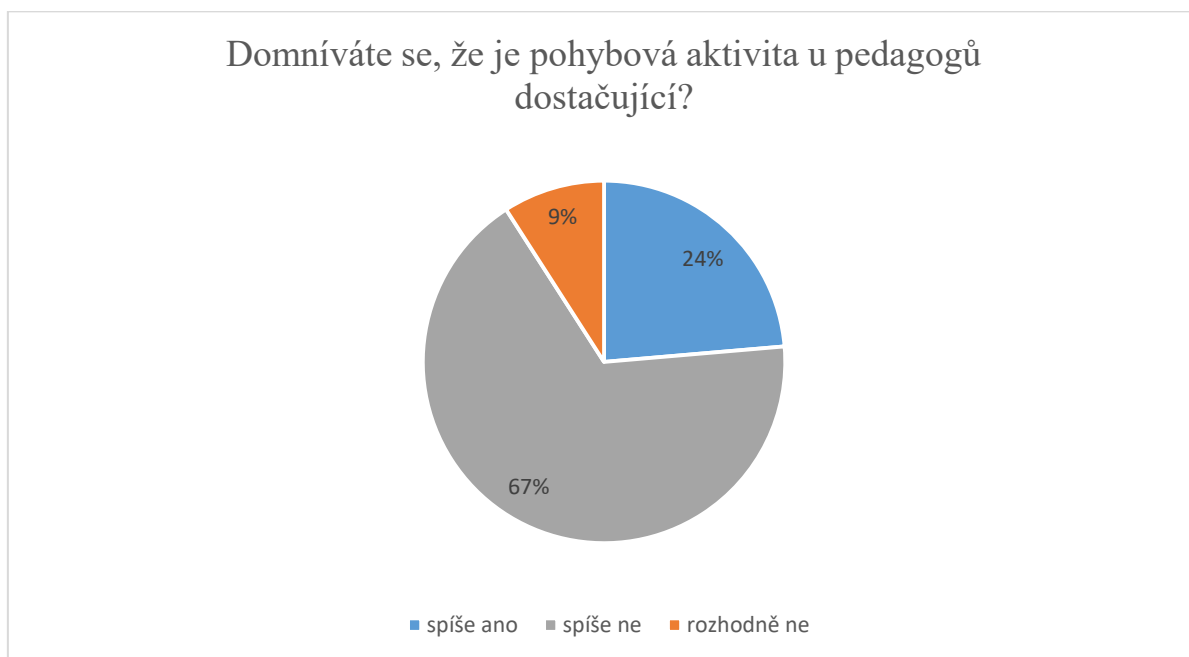
Graf 30- Domníváte se, že máte o přínosech pohybové aktivity dostatečné znalosti?

Zdroj: Vlastní zpracování

Převážná většina respondentů 37 (67 %) se domnívá, že ví jaký má pravidelná pohybová aktivita efekt. Téměř polovina respondentů 17 (31 %) uvedla, že nemůže své znalosti o přínosech posoudit a 1 respondent (2 %) usoudil, že nemá o přínosech pohybové aktivity znalosti.

S potěšením zjišťuji, že převážná většina respondentů ví, jak je pohybová aktivita pro naše zdraví důležitá a také nezbytná pro prevenci civilizačních chorob, které se v současné době neustále zvyšují.

Otázka č. 34: Domníváte se, že je pohybová aktivita u pedagogů dostačující?



Graf 31- Domníváte se, že je pohybová aktivita u pedagogů dostačující?

Jak je z grafického znázornění zjevné, většina respondentů je k dostačující pohybové aktivitě u pedagogů skeptická, 37 respondentů (67 %) se domnívá, že je spíše nedostatečná. Jako rozhodně nedostačující ji označilo 5 respondentů (9 %) a 13 respondentů (24 %) označilo možnost spíše ano.

Otázka č. 35: Máte nějaká zdravotní omezení?



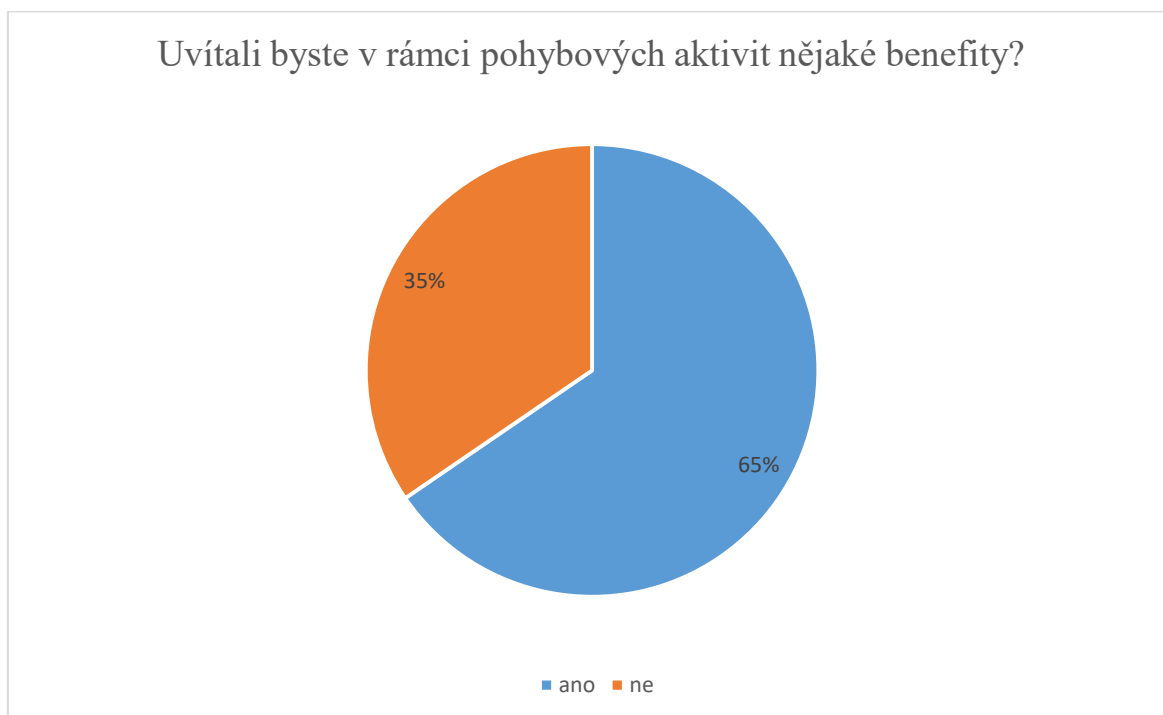
Graf 32- Máte nějaká zdravotní omezení?

Zdroj: Vlastní zpracování

Tento graf znázorňuje, zda mají nebo nemají respondenti zdravotní omezení. Na tuto dobrovolnou otázku odpovědělo celkem 52 respondentů, 36 respondentů (69 %) nemá zdravotní omezení a 16 respondentů (31 %) uvedlo, že mají. Jako zdravotní omezení respondenti nejčastěji uváděli - bolesti zad 4x, artrózu kloubů (zejména kolen 4x), astma, narušené klenby nohou, šrouby v koleni, úraz kolene, diabetes mellitus I., endoprotézu a 2x oběhové obtíže. 3 respondenti neuvedli žádné informace.

Z hlediska zdravotního omezení, které respondenti uváděli, by mohli využít cvičení formou zdravotního TV dle jejich možností.

Otázka č. 36: Uvítali byste v rámci pohybových aktivit nějaké benefity?



Graf 33- Uvítali byste v rámci pohybových aktivit nějaké benefity?

Zdroj: Vlastní zpracování

O benefity v rámci pohybových aktivit mají respondenti zájem, a to až 36 respondentů (65 %), 19 respondentů (35 %) zájem nemá. Z pochopitelných důvodů o tyto benefity nemají velký zájem respondenti ve věkové skupině 60 a více.

Nejvíce by respondenti uvítali benefity v podobě proplácení pohybových aktivit, volné vstupy do fitness centra, na cvičení, permanentky do bazénu, do fitness centra, sauny, na masáže, proplácení zdravotní pojišťovnou 2x za rok, příspěvky od školy, čas a příležitost cvičit, pravidelné konzultace, sportovní akce, sportovní a relaxační pobyty.

Jsem potěšena, že respondenti v takové míře projevíli zájem o možnosti benefitů v podobě pohybové aktivity.

2.5.3 Diskuse

Cílem práce bylo zjistit, zda stravovací návyky respondentů odpovídají výživovým doporučením a jestli je jejich pohybová aktivita dostatečná. Také mě zajímala spokojenost respondentů s nabídkou jídel ve školních jídelnách. Dalším cílem bylo zmapování pohybové aktivity respondentů, zde jsem se zaměřila na druh pohybové aktivity, jak často ji vykonávají a z jakého důvodu se pohybové aktivitě nevěnují. Také jsem zjišťovala povědomí respondentů o možnostech sportovního vyžití v okolí bydliště.

Výzkumná otázka č. 1: Dodržují respondenti zásady správného stravování a je jejich pohybová aktivita dostatečná? (položka: č. 2 až 20, 26 a 30)

Z celkového počtu 55 respondentů většina (30) prohlásila, že se podle výživových doporučení většinou stravují. Z odpovědí na další otázky ale vyplynulo, že většina respondentů se dle výživových doporučení nestravuje.

Na otázku „Stravujete se většinou“ nejvíce respondentů volilo možnost 3x denně (celkem 22 hlasů 40 %), po té byla volena možnost 4x denně (16 respondentů 29 %). Dle výživových doporučení, 5x denně, se stravuje pouze 15 respondentů (27 %). Z hlediska tak malého počtu respondentů, kteří splňují stravovací režim dle výživových doporučení, nejsou tyto výsledky příznivé.

Příznivá také není pravidelnost konzumace snídaní v pracovním týdnu, poněvadž 38 respondentů (68 %) nesnídá pravidelně. Pravidelnost konzumace snídaní o víkendu je mnohem lepší, až 53 respondentů (96 %) pravidelně o víkendu snídá.

Špatná situace nastává u konzumace dopoledních i odpoledních svačín, protože 62 %, tedy 34 respondentů, pravidelně dopoledne nesvačí. Pravidelné konzumaci odpoledních svačín se ale už tolik respondentů nevěnuje, 40 respondentů (73 %). Pravidelnost svačín je z hlediska výživových doporučení důležitá a proto nemohu tyto výsledky považovat za uspokojivé.

Pro změnu příjemnější zjištění, obědy respondenti konzumují z větší části pravidelně, a to až 40 respondentů (73 %). Další výsledky mají také pozitivní charakter, a to ten, že mnozí respondenti 28 (51 %) si mohou v pracovním týdnu v klidu sníst oběd.

Opět potěšující je pro mě převaha kladných odpovědí respondentů 39 (71 %), že se pravidelně věnují konzumaci večeří.

Znovu se ukazuje špatná situace ohledně správných stravovacích návyků, a to nedostatečná konzumace zeleniny a ovoce. Většina respondentů uvedla, že je konzumují pouze 1x denně. Správný konzum těchto potravin podle výživových doporučení by měl být alespoň 5x denně, to bohužel nikdo z respondentů nesplňuje.

Sladkosti by se měly konzumovat velmi střídavě, a proto konzum sladkostí 1x denně, který označilo nejvíce respondentů 29 (52 %), také není příznivý.

Domnívám se, že z hlediska časové a pracovní vytíženosti nemají učitelé v pracovním týdnu dostatek času na stravování, a proto se u nich z 58 % pravidelnost stravování v pracovním týdnu a o víkendu liší.

Ohledně konzumace tekutin mám potěšující výsledky. Značná část respondentů 49 (89 %) dodržuje doporučený pitný režim. Pozitivní zjištění je také ohledně konzumace alkoholu, protože 25 respondentů (46 %) požívá alkohol jen příležitostně.

Odpovědi na otázku, zda si respondenti přisolují pokrmy na talíři, bych hodnotila také kladně, poněvadž převážná většina respondentů si pokrmy nepřisluje 24 (44 %) nebo jen občas 26 (47 %).

V otázce, jaké maso spíše převažuje ve stravě respondentů, zvítězilo u 45 respondentů maso drůbeží, poté následovalo vepřové 19 respondentů, ryby volilo 18 respondentů a 12 respondentů volilo maso hovězí. Převaha drůbežího masa je pozitivním výsledkem. Ačkoli konzumace ryb také není nejnížší, měla by se zvýšit především konzumace ryb mořských, a to z hlediska obsahu nenasycených mastných kyselin a vysokého obsahu jódu.

V odpovědích na otázku týkající se tuků byla zjištěna jen mírná převaha živočišných tuků nad rostlinnými. Z hlediska vhodnějšího podílu nenasycených mastných kyselin by se měl konzum rostlinných tuků zvýšit.

Součástí otázky č. 20 byla tabulka obsahující výčet potravin, které lidé běžně konzumují, a úkolem respondentů bylo označit, jak často uvedené potraviny konzumují.

Z tabulky vyplynuly tyto údaje: byl zjištěn nedostatečný konzum celozrnného pečiva, nejvíce respondentů 18 (33 %) odpovědělo, že celozrnné pečivo konzumují 1 – 3x za týden, což neodpovídá výživovým doporučením. Sladké pečivo respondenti nejčastěji konzumují 1 – 3x za týden, což mi přijde celkem v pořádku. Výjimku tvoří 3 respondenti, kteří sladké pečivo konzumují více než jednou denně. Konzum mléčných výrobků nejčastěji 4 – 7x za týden bych hodnotila jako dostatečný. 29 (53 %) respondentů

konzumuje luštěniny 1x za 14 dní, což je rozhodně nevyhovující. Potraviny jako jsou těstoviny, rýže, brambory a vejce se konzumují celkem dostatečně a to nejvíce 1 – 3x za týden. Konzumace ryb je u 24 respondentů (44 %) nejčastěji v rozmezí 1 – 3x za týden. Zde bych doporučila navýšit konzumaci, protože ryby jsou z pohledu správného poměru mastných kyselin a obsahu jódu nezastupitelnou složkou výživy, která významně podporuje zdraví. 1 – 3x za týden konzumuje drůbeží maso 34 respondentů (62 %) a maso červené 24 (44 %). Domnívám se, že je tato konzumace v pořádku. Situace je horší u konzumace uzenin a smažených jídel. Konzum v rozsahu 1 – 3x za týden u uzenin uvádí 17 respondentů (31 %) a u smažených jídel 21 respondentů (38 %). Z hlediska správných stravovacích návyků bychom měli konzumaci těchto potravin omezit. Dále by mělo dojít k omezení u jídel, jako je sladký pokrm, hranolky, hamburger, pizza, chipsy, zákusky a čokoláda. Z odpovědí respondentů vyplývá, že se tyto pokrmy netěší velké oblibě (nejčastější konzum nikdy nebo jen zřídka), ale doporučovala bych z hlediska nevhodného složení tuků u těchto potravin, a tedy jejich škodlivosti na zdraví, jejich konzumaci omezit.

Druhá část výzkumné otázky č. 1 se týká pohybové aktivity. Z odpovědí respondentů vyplynulo, že pravidelně provozuje pohybovou aktivitu 37 respondentů. Za dostatečnou pohybovou aktivitu se považuje 3,5 hodin týdně. U 28 respondentů se v odpovědích ukázalo, že se pohybují průměrně 9 hodin za týden. Z tohoto údaje vyplývá, že tito respondenti mají dostatečnou pohybovou aktivitu.

Shrnutí: Stravovací návyky respondentů neodpovídají výživovým doporučením. Převážná většina (73 %) nedodrží správný stravovací režim, to znamená pět denních dávek jídel. Co se týče pravidelnosti ve stravovacím režimu je situace příznivá u obědů a večeří, ale chybí pravidelnost snídaní (69 %), pravidelnost dopoledních svačin (62 %) a odpoledních svačin (73 %). Konzumace zeleniny a ovoce je nedostačující u všech respondentů. Z tabulky o častosti konzumace jednotlivých potravin bylo zjištěno, že je třeba u většiny respondentů značně navýšit konzumaci celozrnného pečiva, luštěnin a také ryb. Naopak ke snížení by mělo dojít u konzumace uzenin, smažených jídel a dalších potravin, které jsou nevhodné z hlediska špatného složení tuků.

Z tohoto zjištění lze soudit, že situace u respondentů ohledně správného stravování není uspokojivá. Domnívám se, že by bylo vhodné poukázat na důležitost zdravé výživy jako významného nástroje pro podporu našeho zdraví i jako prevence civilizačních chorob.

Velmi mile mě překvapilo, že pohybová aktivita respondentů je u více než poloviny dostačující, z toho usuzuji, že nejsou potřeba nějaká zvláštní doporučení.

Výzkumná otázka č. 2: Jsou pedagogové spokojeni s nabídkou jídel ve školní jídelně? (položka: č. 22)

Většina respondentů (64 %) je s nabídkou jídel ve školní jídelně spokojena. Na jedné z vybraných škol nemají vlastní školní jídelnu. Učitelé proto musí navštěvovat jídelnu jiné školy i tak se ve svých odpovědích vyjádřili k nabídce jídel dané školní jídelny. Z této školy bylo nejvíce nespokojených respondentů. Z odpovědí všech respondentů ze tří vybraných škol vyplývá, že by 36 % z nich stálo o zařazení více zdravých jídel do nabídky.

Shrnutí: Pozitivním zjištěním je, že většina respondentů projevila spokojenost s nabídkou jídel. U nespokojených respondentů se objevil požadavek na zastoupení většího počtu zdravých jídel v nabídce jednotlivých školních jídelen. Z hlediska zdravé výživy je požadavek velice vítaný.

Výzkumná otázka č. 3: Jak často a jakou pohybovou aktivitu respondenti vykonávají? Pokud nevykonávají, z jakého důvodu se jí nemohou dostatečně věnovat? (položka: č. 26, 28, 30 a 35)

Podle frekvence pohybu jsem respondenty rozdělila do čtyř skupin. Do první skupiny jsem zařadila 9 respondentů, kteří se věnují pohybu jen 3 hodiny za týden, a tudíž nesplňují doporučenou pohybovou aktivitu. Ve druhé skupině jsou ti respondenti, kteří splňují dostatečnou pohybovou aktivitu a to v rozsahu od 3,5 do 6 hodin týdně. V této skupině se nachází 15 respondentů, nejvíce ze všech skupin. Třetí skupina obsahuje 7 respondentů, ti se pohybují v časovém rozmezí mezi 7 až 10 hodinami za týden, mají tedy zvýšenou pohybovou aktivitu. Čtvrtou skupinu tvoří 6 velice pohybově aktivních respondentů, kteří vykonávají pohyb 13, 14, 15, 16, 20 a 49 hodin týdně.

Respondenti se nejčastěji věnují chůzi (22 hlasů), další v pořadí je cyklistika (13 hlasů) a cvičení jako je jóga, pilates (také 13 hlasů). 18 respondentů uvedlo, že nevykonávají žádnou pravidelnou aktivitu. Nejčastějším důvodem bylo, že nemají čas (9 respondentů). 2 respondenti uvedli jako příčinu pro nevykonávání pohybové aktivity zdravotní důvody, artrózu kolen a artrózu všech kloubů. Mezi další důvody 2 respondenti uvedli: záleží na počasí a nemohu se donutit. 5 respondentů neuvedlo žádnou informaci.

Shrnutí: Můj předpoklad, že se pedagogové dostatečně nevěnují pohybové aktivitě, se nepotvrdil. Jsem potěšena, že většina respondentů se pohybové aktivitě věnuje dostatečně.

Výzkumná otázka č. 4: Jaké jsou možnosti sportovního vyžití v okolí bydliště? (položka: č. 32)

Možností sportovního vyžití v okolí bydliště respondentů je mnoho. Těmi jsou: sportovní areály, velký plavecký bazén, fitness centra, sportovní kluby, zimní stadion, tenisové kurty, hřiště, cyklostezky, okruhy na bruslení, velká nabídka různých typů cvičení a tělocvičny škol.

Shrnutí: Respondenti mají v provozování pohybových aktivit opravdu široké pole působnosti a jak je zřejmé z jejich odpovědí, dobře si to uvědomují a také je značně využívají.

2.5.4 Komparace dat

Pro dokreslení zjištěných údajů od respondentů, se zde zabývám uvedenými informacemi v odpovědích, které se vzájemně vylučují nebo se vymykají běžné realitě. 2 respondenti prohlásili, že se stravují dle svého mínění podle výživových doporučení. U těchto dvou respondentů dotazníkové šetření prokázalo, že tomu tak není. Jedná se o ženy ve věkové kategorii 31-40 let a 41-50 let. U jedné z těchto žen odpovídá výživovým doporučením stravovací režim, ale častost konzumace zeleniny a ovoce a převládání živočišných tuků ve stravě už výživovým doporučením neodpovídá. U druhé ženy neodpovídá ani stravovací režim, také konzumace zeleniny a ovoce je nedostatečná a chybí dokonce i dostatečný pitný režim. U obou žen také chybí dostatečná konzumace celozrnných výrobků, luštěnin a ryb.

Také je zajímavá extrémní pohybová aktivita u 1 respondenta ze školy č. 3, který se hýbe více než dostatečně a to 7x 7 hodin v pracovním týdnu a o víkendu 1x 2 hodiny. Tento muž ve věkové skupině 41-50 let se pohybu věnuje, protože ho baví, provozuje zejména cyklistiku, běh, plavání, kolektivní hry a posilování. Zásady správného stravování tento respondent příliš nedodržuje. Stravuje se pouze 4x denně, dopoledne ani odpoledne pravidelně nesvačí. Zeleninu a ovoce konzumuje pouze 1x denně. Alkohol si dopřává každý den. Maso v jeho stravě převládá drůbeží, tuky převažují rostlinné. Musím ale říci,

že z tabulky o častosti konzumace jídel vyplývá, že konzumuje převážně správné potraviny.

Naproti tomu respondentka ze školy č. 1 věkové skupiny 51-60 let, označila možnost odpovědi, že se pravidelně pohybuje, ale její aktivita rozhodně není dostatečná. Uvedla, že je pohybově aktivní pouze 1x 1 hodinu v týdnu. Pohybové aktivitě se věnuje, protože jí baví a je pro ni vhodným způsobem relaxace. Upřednostňuje cyklistiku a cvičení pro ženy. Nedostatečná pohybová aktivita může pramenit ze zdravotních potíží, které respondentka uvedla a těmi je artróza kolen. Stravování u této respondentky je velmi podobné jako u výše zmíněného respondenta. Ona alespoň pravidelně stíhá dopolední svačinu. Konzum zeleniny a ovoce je stejný, a to pouze 1x denně. Alkohol respondentka konzumuje několikrát v týdnu. V její stravě je zastoupeno maso všech variant. Tuhy převažují také rostlinné. Údaje z tabulky o častosti konzumace jídel ukazují, že respondentka je na tom nepatrně hůře než výše zmiňovaný, a to v častější konzumaci sladkého pečiva a čokolády.

2.6 Závěr výzkumu

Výsledky, které jsem získala pomocí dotazníkového šetření, mi poskytly údaje, které jsou východiskem pro následné návrhy opatření.

Výzkumné šetření ukázalo, že pedagogové z vybraných středních škol nemají dostatek aktuálních informací ohledně výživových doporučení a mnozí respondenti nesplňují zásady správného stravování. Bylo by tedy vhodné obohatit znalosti pedagogů o tyto informace a přimět je k zamyšlení a také k přehodnocení svých stravovacích návyků. Domnívám se, že stravování pedagogů není příznivé nejen z hlediska nedostatku aktuálních informací o zdravé výživě, ale také z hlediska časové náročnosti jejich práce.

Další výsledná zjištění ohledně dostatečné pohybové aktivity u pedagogů dopadla velmi dobře, u více než poloviny respondentů je dostačující. Ostatní zjištění jako jsou: spokojenost pedagogů s nabídkou ve školní jídelně a přehled o sportovním vyžití v okolí jejich bydliště dopadly také uspokojivě a není tedy potřeba činit další vhodná opatření.

Životní styl je důležitý pro celkový zdravotní stav jedince a zdravá výživa je jeho stěžejní součástí. Povolání učitele je náročné a lze ho zvládat pouze tehdy, pokud učitelé budou v psychické a fyzické pohodě.

3 Návrh pro následná doporučení

Navrhuji uspořádat vzdělávací seminář, který bude zaměřen na zásady správného stravování a aktuální výživová doporučení. Při přípravě tohoto semináře budu vycházet z teoretických znalostí, vlastních zkušeností a také z pracovní pozice pedagoga. Cílem semináře je zlepšení informovanosti pedagogů ohledně zdravé výživy.

Seminář bude probíhat ve škole v odpoledních hodinách cca pro 15-20 lidí. Délka trvání cca 100 minut s 10 minutovou pauzou. Seminář povedu osobně na školách, kde probíhalo šetření. K materiálně-technickému zabezpečení budu potřebovat dataprojektor, internetové připojení, tabuli, velké archy papíru, barevné propisky, barevné bločky.

V rámci semináře budu využívat vhodné aktivizační metody, abych podpořila zájem, motivaci a aktivitu účastníků. Podám základní informace o tom, co je ve stravě důležité, představím nejaktuálnější poznatky z oblasti výživy. Také seznámím účastníky s webovou aplikací, díky které se dozvíme, zda je denní složení naší stravy vhodné.

Součástí semináře bude ukázka z webové stránky YouTube, která představí, jak jednoduše a rychle si můžeme připravit zdravé jídlo. Domnívám se, že ukázka bude pro pedagogy zajímavá, právě z hlediska časové nenáročnosti.

Vhodnou motivací a poskytnutím návodu, jak upravit výživové zvyky, chci přispět k pozitivním změnám v životním stylu pedagogů.

3.1 Konkrétní návrh semináře

Zde uvádím konkrétní návrh semináře, jehož cílem je zlepšit informovanost pedagogů ohledně zdravé výživy.

Zahájení semináře

Délka cca 3 minuty

Při zahájení semináře se s účastníky pozdravím a uvedu cíl, za který považuji zvýšení informovanosti ohledně zásad zdravé výživy. Účastníky seznámím s programem a časovým rozvržením semináře.

Seznámení

Délka dle skupiny cca 10 minut

V začátku semináře vyzvu všechny účastníky, zda by se nám mohli jeden po druhém představit a říct něco málo o sobě (např. kolik let praxe v učitelské profesi mají). Při každé činnosti začínám jako první, abych účastníky zbavila ostychu.

Poté bude následovat aktivizační metoda, která bude využita na uvolnění atmosféry a také pro lepší spolupráci.

Brainwriting

Délka cca 10 – 15 minut (je možné pracovat ve skupinkách 3-5 účastníků)

Použiji evokační metodu a zvolím téma „Zdravý životní styl“. Účastníci budou mít za úkol na toto téma reagovat a napsat na papír, co vše je k tomuto tématu napadne. Po uplynutí časového limitu 5 minut, každá ze skupin vybere, které myšlenky a nápady považuje za nejdůležitější a sdělí je ostatním. Tím se skupiny budou navzájem inspirovat.

V hlavní části se budeme zabývat problematikou zdravé výživy, zásadami zdravého stravování a výživovými doporučeními.

Metoda I.N.S.E.R.T.

Délka dle skupiny cca 15 minut

Účastníci si touto metodou mohou uvědomit vztah k určitým informacím. Obdrží text, který je uveden v příloze č. 1, s informacemi o problematice zdravé výživy. Jsou jim představeny čtyři značky (✓, +, ?, -) a jejich úkolem bude ve stanoveném limitu 5 minut si text pročíst a označit danými značkami. Insert značkami označují informace, které jsou jim známy a jsou v souladu, jaké jsou pro ně nové a přijímají je, jaké jsou nejasné a potřebují je rozvést a s jakými informacemi jsou v rozporu z dřívějška.

Po uplynutí časového limitu (můžeme pracovat ve skupinkách po 3-5 účastnících) vyberou ke každé značce informaci, která je pro ně nejdůležitější. Informace si roztrídí a propojí s tím, co již znají.

Prezentace

Délka konání cca 15 - 20 minut

Účastníci dostanou pracovní list (uveden v příloze č. 2), který je bude provázet prezentací. Budou si tak moci průběžně ověřovat znalosti.

Bude promítnuta prezentace (uvedena v příloze č. 3), ve které jsou zmíněny aktuální výživová doporučení včetně zásad správného stravování. Důraz bude kladen na pravidelnost stravování, správnou konzumaci zeleniny a ovoce, celozrnných výrobků, na navýšení konzumace luštěnin a také značné navýšení konzumace mořských ryb. V pracovním listu jsou uvedeny otázky k této problematice a účastníci si průběžně budou zaznamenávat odpovědi – modrou propiskou si napíší svoji odpověď, zelenou zaznamenávají, co se dozvěděli od ostatních a černou, co se dozvěděli z prezentace. Díky pracovnímu listu si budou moci účastníci průběžně ověřovat své znalosti.

Po celou dobu práce s pracovním listem a prezentací bude kladen důraz na význam stravovacích návyků a jejich dodržování. Tím dochází k nenásilnému osvojování a upevňování informací.

Přestávka cca 5 - 10 minut dle dohody

Ukázka softwarové metody

Délka cca 15 minut

Na tuto aktivitu budeme potřebovat internetové připojení, pro každého účastníka počítač, tablet, notebook nebo chytrý telefon.

Účastníkům představím, jak snadno lze za použití softwarové metody E-kalkulačka provést výpočet indexu tělesné hmotnosti. Pokud do internetové kalkulačky zadáme denní množství zkonzumovaných potravin, vyhodnotí nám cukry, tuky, bílkoviny, kalorie a cholesterol. Součástí této kalkulačky je aplikace E-deník, ve které je možné dlouhodobě sledovat stravovací návyky.

Odkaz: <https://hubnuti.napady.net/rubriky/optimalni-vaha/e-kalkulacka>

Ukázka z YouTube

Délka cca 6 minut

Pro názornost a motivaci bude spuštěna ukázka z YouTube – jak lehce a rychle se dá připravit zdravé jídlo, zdravá svačina.

(YouTube – RECEPTY- zdravé svačiny - A Cup of Style)

Odkaz: <https://www.youtube.com/watch?v=SzgXFf-cvdQ>

Uvolňovací metoda na závěr

Délka cca 10-15 minut

Na závěr zařadím metodu na uvolnění, abychom mohli ze semináře odejít příjemně naladěni. Účastníci dostanou za úkol říci jedno slovo, které je okamžitě napadne, poté si společně řekneme, proč je napadlo právě toto slovo.

V závěru semináře proběhne reflexe, aby si účastníci sami pro sebe zhodnotili své poznatky, co již věděli – co nevěděli, co se dozvěděli a mohli tak dospět k názoru, že změna v ohledu zdravého stravování je pro jejich zdraví důležitá. Dále vymezím prostor na otázky (které jsou samozřejmě vítány i během celého semináře), vzájemnou diskusi, ve které probereme, jak účastníci zhodnotili své znalosti a jaké mají pocity.

Budu velmi ráda za poskytnutí zpětné vazby, kterou účastníci měli na závěr napsat na barevné lístečky a nalepit na tabuli. Z těchto informací, co je nejvíce zaujalo, zda neodchází s nějakou nezodpovězenou otázkou a jestli mají nějaké návrhy na vylepšení, se do dalšího semináře poučím.

V úplném závěru našeho semináře se rozloučíme s vědomím, že se seminář nesl v pozitivním duchu, a jeho účastníci budou odcházet s myšlenkou, že se o sebe, o svůj životní styl, zejména o správnou výživu, budou více starat a pokusí se na základě získaných informací o změnu svého přístupu ke zdravé stravě.

Závěr

Ve své diplomové práci jsme se zabývala nutričním chováním a pohybovou aktivitou pedagogů vybraných středních škol v Litoměřicích v Ústeckém kraji. Hlavním cílem této práce bylo zjistit, jaký stravovací režim a pohybovou aktivitu pedagogové vybraných středních škol mají.

V teoretické části jsem charakterizovala pojmy dotýkající se této problematiky, kterými jsou náplň práce pedagoga, životní styl současného člověka, výživa a výživová doporučení. Dále jsem se v této části věnovala pohybové aktivitě, jejímu významu pro zdraví a neblahému působení hypokineze na náš organismus.

Cílem praktické části bylo zjistit, jaké mají pedagogové na vybraných středních školách stravovací návyky, jestli odpovídají výživovým doporučením, zda se pedagogové pravidelně věnují pohybové aktivitě a jestli jejich aktivita dostačující. Další otázky se zabývaly spokojeností pedagogů s nabídkou jídel ve školní jídelně, typem nejčastěji vykonávané pohybové aktivity a důvody proč pedagogové žádnou pohybovou aktivitu nevykonávají. Sběr dat byl proveden kvantitativní metodou anonymního dotazníkového šetření. Výzkumné šetření ukázalo, že stravovací návyky pedagogů neodpovídají výživovým doporučením. Je třeba zprostředkovat správné informace a zlepšit tak informovanost pedagogů o zdravé výživě a výživových doporučeních. Za přínosnou považuji realizaci semináře, ve kterém bychom mohli zvýšit zájem pedagogů o zdravý životní styl a prohloubit informace v této oblasti. Při realizaci semináře budou využity vhodné metody pro přiblížení aktuálních poznatků z oblasti výživy. Účastníci by si měli uvědomit, že zdravá výživa slouží jako prevence různých chorob a je důležitá pro naše celkové zdraví.

Seznam použitých informačních zdrojů

BUCHWALD, Petra. 2013. *Stres ve škole a jak ho zvládnout*. Brno: Edika. ISBN 978-80-266-0159-3.

ČAPEK, Robert. 2015. *Moderní didaktika: lexikon výukových a hodnotících metod*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-3450-7.

ČELEDOVÁ, Libuše a Rostislav ČEVELA. 2010. *Výchova ke zdraví*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-3213-8.

DYLEVSKÝ, Ivan. 2019. *Somatologie: pro předmět Základy anatomie a fyziologie člověka*. Praha: Grada. ISBN 978-80-271-2111-3.

FŮRT, Petr. 2005. *Výživa pro dokonalou kondici a zdraví*. Praha: Grada. ISBN 80-247-1057-9.

GILLERNOVÁ, Ilona. 2011. *Psychologické aspekty změn v české společnosti*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-2798-1.

GROFOVÁ, Zuzana. 2007. *Nutriční podpora: praktický rádce pro sestry*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-1868-2.

HOŠKOVÁ, Blanka a Miluše MATOUŠOVÁ. 2007. *Kapitoly z didaktiky zdravotní tělesné výchovy*. Praha: Karolinum. ISBN 978-80-246-1392-5.

KOLÁŘ, Zdeněk. 2012. *Výkladový slovník z pedagogiky: 583 vybraných hesel*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-3710-2.

KŘIVÁNKOVÁ, Markéta. 2019. *Somatologie: učebnice pro střední zdravotnické školy*. Praha: Grada. ISBN 978-80-271-0695-0.

KUNOVÁ, Václava. 2011. *Zdravá výživa*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-3433-0.

MACHOVÁ, Jitka. 2005. *Biologie člověka pro učitele*. Praha: Karolinum. ISBN 80-7184-867-0.

MACHOVÁ, Jitka a Dagmar KUBÁTOVÁ a kol. 2015. *Výchova ke zdraví*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-5351-5.

MARÁDOVÁ, Eva. 2007. *Výživa a hygiena ve stravovacích službách*. Praha: Vysoká škola hotelová v Praze 8. ISBN 80-86578-69-9.

MARTINČA, Jozef. 2015. *Výživa*. Praha: Vysoká škola tělesné výchovy a sportu PALESTRA. ISBN 978-80-87723-20-3.

ŘÍČAN, Pavel. 2004. *Cesta životem: vývojová psychologie*. Praha: Portál. ISBN 80-7367-124-7.

STREJČKOVÁ, Alice. 2007. *Veřejné zdravotnictví a výchova ke zdraví*. Praha: Fortuna. ISBN 978- 80-7168-943-0.

ŠVAMBERK ŠAUEROVÁ, Markéta. 2018. *Techniky osobnostního rozvoje a duševní hygieny učitele*. Praha: Grada. Pedagogika. ISBN 978-80-271-0470-3.

VÁGNEROVÁ, M. 2007. *Vývojová psychologie II: dospělost a stáří*. Praha: Karolinum. ISBN 978-80-246-1318-5.

ZVÍROTSKÝ, Michal. 2014. *Zdravý životní styl*. Praha: Karolinum. ISBN 978-80-7290-661-1.

SLIMÁKOVÁ, Margit, Zdravý talíř: Praktická pomůcka zdravé výživy. [online]. [cit. 2020-02-09]. Dostupné z: <http://www.healthyplate.eu/cz/>

Výživová doporučení pro obyvatelstvo České republiky | Společnost pro výživu. *Společnost pro výživu* [online]. Copyright © 2020 [cit. 2020-02-09]. Dostupné z: <http://www.vyzivapol.cz/vyzivova-doporuceni-pro-obyvatelstvo-ceske-republiky/>

<https://hubnuti.napady.net/rubriky/optimalni-vaha/e-kalkulacka>

<https://www.youtube.com/watch?v=SzgXFf-cvdQ>

Seznam příloh

Příloha 1 – Text INSERT

Příloha 2 – Pracovní list

Příloha 3 – Prezentace Zdravá výživa

Příloha 4 – Dotazník

Seznam grafů

Graf 1-Zajímáte se o zdravou výživu?	51
Graf 2-Dodržujete zásady správného stravování dle výživových doporučení?	52
Graf 3- Stravujete se většinou	53
Graf 4-Snídáte pravidelně v pracovním týdnu? (PO-PÁ)	54
Graf 5- Snídáte pravidelně o víkendu?.....	55
Graf 6-Svačíte pravidelně dopoledne?	56
Graf 7- Obědváte pravidelně?	57
Graf 8- Máte možnost v pracovním týdnu si klidu sníst oběd?.....	58
Graf 9- Svačíte pravidelně odpoledne?.....	59
Graf 10- Večeříte pravidelně?	60
Graf 11- Jak často zařazujete do svého jídelníčku zeleninu?	61
Graf 12- Jak často zařazujete do svého jídelníčku ovoce?	62
Graf 13- Jak často konzumujete sladkosti?	63
Graf 14- Liší se Vaše stravování v pracovním týdnu a o víkendu?.....	64
Graf 15- Kolik tekutin denně vypijete?	65
Graf 16- Jak často konzumujete alkohol?	66
Graf 17- Přisolujete si pokrmy na talíři?	67
Graf 18- Ve Vaší stravě převažuje:	68
Graf 19- Ve Vaší stravě převažují spíše tuky:.....	69
Graf 20- Jste spokojeni s nabídkou jídel ve školní jídelně?	73
Graf 21- Zařadili byste do nabídky jídel zdravé svačiny?.....	74
Graf 22- Uvítali byste, v rámci podpory správného stravování, jako benefit výživového poradce?	75
Graf 23- Chtěli byste se dozvědět něco o zdravé výživě?	76
Graf 24- Provádíte pravidelně nějakou pohybovou aktivitu?.....	77
Graf 25- Z jakého důvodu se věnujete pohybové aktivitě?.....	78
Graf 26- Které pohybové aktivity provozujete?.....	79
Graf 27- Věnujete se pohybové aktivitě více o víkendu než v pracovním týdnu.....	80
Graf 28-Navštěvujete fitness centrum?	83
Graf 29- Je v okolí Vašeho bydliště možnost sportovního vyžití?.....	84
Graf 30- Domníváte se, že máte o přínosech pohybové aktivity dostatečné znalosti?	85
Graf 31- Domníváte se, že je pohybová aktivita u pedagogů dostačující?	86
Graf 32- Máte nějaká zdravotní omezení?	87
Graf 33- Uvítali byste v rámci pohybových aktivit nějaké benefity?	88